

Bhramari pranayama (respiro dell'ape ronzante)

La parola bhramari significa 'ape' e la pratica è così chiamata perché viene prodotto un suono che imita quello di un'ape.

Tecnica

Sedetevi in una comoda asana meditativa con le mani appoggiate sulle ginocchia in chin o gyana mudra.



Chiudete gli occhi e rilassate tutto il corpo. Mantenete la bocca chiusa e i denti leggermente separati per tutta la pratica. Questo consentirà alla vibrazione sonora di essere ascoltata e sentita più distintamente.

Sollevare le braccia lateralmente e piegare i gomiti, portando le mani alle orecchie. Usate gli indici o i medi per tappare le orecchie o per chiuderle esercitando una pressione senza inserire le dita nel condotto uditivo esterno.

Focalizzate la consapevolezza al centro della testa, dove è localizzato agya chakra e tenete il corpo perfettamente immobile.

Inspirare attraverso il naso.

Espirare lentamente producendo un suono ronzante, lungo e continuo come quello di un'ape. Espirate in modo lento e costante, emettendo un suono morbido e sfumato, che si riverbera nella parte anteriore del cranio.

Alla fine dell'espiazione, potete mantenere le mani alle orecchie o riappoggiarle sulle ginocchia e quindi sollevarle per il prossimo ciclo.



Variazione: Nadasandhana asana (postura dell'esplorazione del suono)

Sedete su una coperta arrotolata con i calcagni vicino alle natiche. Poggiate la pianta del piede sul pavimento e i gomiti sulle ginocchia piegate. Chiudete le orecchie con i pollici, poggiando sul capo le altre dita. Questa posizione consente una migliore stabilità senza sforzo se praticata per lunghi periodi di tempo come tecnica preparatoria per **nada yoga**, che utilizza vibrazioni sonore sottili allo scopo di armonizzare il praticante alla sua vera natura.

Consapevolezza

Fisica – Sul suono ronzante e sul respiro fermo e costante.

Spirituale – su agya chakra



Durata

All'inizio praticate da 5 a 10 cicli, poi aumentate gradatamente fino a 10 – 15 minuti. In caso di forti tensioni mentali, ansia, o per accompagnare un processo di guarigione, praticate per 30 minuti. Il periodo migliore per la pratica è la sera tardi o la mattina presto, perchè in questi periodi ci sono meno rumori esterni che possono interferire con le percezioni interiori. Praticare in questi periodi risveglia la sensitività. Comunque, bhramari può essere praticata in qualsiasi momento per dare sollievo a tensioni mentali.

Precauzioni

Non praticate in posizione supina.

Evitate la pratica in presenza di infezioni alle orecchie.

Benefici

Allevia la tensione cerebrale, riduce la pressione sanguigna, rimuove insonnia, ira, ansia e frustrazione. Elimina disturbi alla gola, rinforza e migliora la voce. Bhramari induce uno stato meditativo armonizzando la mente e introvertendo la consapevolezza.

La vibrazione del suono ronzante ha un effetto calmante sulla mente e sul sistema nervoso.

Tecnica 2: con Antar Kumbhaka (ritenzione interna)

Inspirate lentamente e profondamente attraverso il naso.

Trattenete il respiro all'interno e mantenete la consapevolezza su agya chakra

Espirate in modo lento e costante finché potete per permettere alla mente di essere assorbita nel ronzio.

Precauzioni

Le persone con disturbi cardiaci devono praticare senza ritenzione del respiro.

Note

La durata della ritenzione interna del respiro dovrebbe essere aumentata gradualmente man mano che aumenta la padronanza della tecnica.

Non forzate nell'effettuare antar kumbhaka (ritenzione interna); all'inizio sono sufficienti uno o due secondi.