

Suryabhedana Pranayama

Surya significa “il sole”; ed è un termine correlato anche a *pingala nadi*.

In questo pranayama, attraverso l’inalazione dell’aria nella narice destra, viene attivato il *pingala nadi*. *Suryabheda* penetra nel *pingala* e attiva l’energia vitale, *prana* in questo *nadi* (canale energetico).



Tecnica

Siediti in una comoda posizione meditativa, preferibilmente in **Siddhasana (siddha yoni asana)**.

Esegui **Nasigakara Mudra** chiudendo la narice sinistra e lasciando aperta la narice destra. Inspira lentamente e profondamente attraverso la narice destra. Lasciando la narice destra chiusa, apri la narice sinistra ed espira lentamente attraverso di essa.

Esegui almeno dieci di questi cicli.

Tra i due cicli, se necessario, è possibile effettuare diversi espirazioni normali; le mani dovrebbero rimanere rilassate sulle ginocchia, gli occhi chiusi e dovresti concentrarti sullo spazio davanti a te. Quindi esegui il ciclo successivo.

Dopo aver fatto pratica se vuoi puoi aggiungere il trattenimento a polmoni pieni inspira attraverso la narice destra, trattieni il respiro chiudi entrambe le narici e abbassa la testa per eseguire *Jalandhara Bandha* ed espira attraverso la narice sinistra.

Suryabhedana può anche essere eseguita inspirando ed espirando solo attraverso la narice destra. Tuttavia, se si respira solo attraverso la narice destra, si può chiudere il canale energetico *Ida Nadi* e disabilitare le funzioni della narice sinistra. Naturalmente, questo *pranayama* dovrebbe essere eseguito a stomaco vuoto e solo se qualcuno ti ha istruito.

Se di solito durante il giorno domina il tuo *pingala nadi*, allora non è consigliato praticare il *pranayama*. Se il *Pingala Nadi* è attivo, la mente e i sensi sono diretti verso l’esterno, l’emisfero sinistro del cervello funziona, il sistema nervoso simpatico è attivo e il corpo si riscalda. Non è possibile forzare il *pingala* a funzionare in modo ridondante, il suo funzionamento dovrebbe essere bilanciato dal funzionamento dell’*Ida*.

A differenza della **Nadi Shodhana Pranayama**, che equilibra la respirazione e gli emisferi del cervello, la **Suriabheda** agisce solo su una parte del corpo. Stimola il sistema nervoso simpatico e diminuisce le funzioni del sistema parasimpatico.