

Samavritti Pranayama – Respiro quadrato o uniforme

Sama in sanscrito significa “uguale, uniforme” e vritti “movimento” o “fluttuazioni”, letteralmente Sama vritti pranayama viene tradotta “**il respiro che uniforma le fluttuazioni della mente**” o “il respiro in cui tutti i movimenti sono uniformi o con una durata identica”.

E’ una respirazione in grado di alleggerire e rilassare il flusso dei pensieri che affollano la nostra mente, e ci riesce favorendo la concentrazione su una serie di movimenti – o fluttuazioni, o costruzioni – immaginarie.

Tecnica:

In samavritti una respirazione è suddivisa in 4 parti uguali quindi il rapporto più usato sarà

1:1:1:1

Ogni fase del respiro può avere una durata minima di 4 secondi, l’intero ciclo durerà 16 secondi.

Con l’esperienza ogni fase potrà durare sempre più a lungo, ma senza arrivare a forzare e si consiglia di arrivare ad un massimo di 10 secondi.

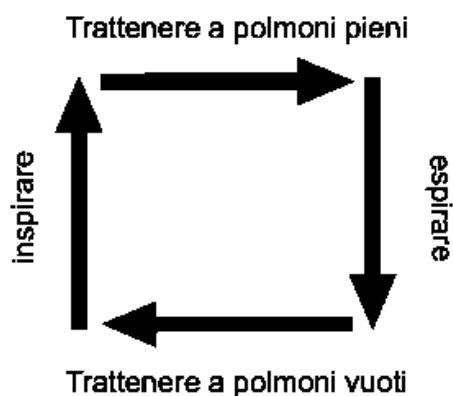
Iniziate con una pratica di 7 cicli per poi salire a 9-12-...21 cicli.

*Procedete lentamente e aumentando di 1 secondo a settimana. **Per esempio se iniziate con 4:4:4:4 poi la settimana successiva farete 5:5:5:5..e così via.***

Come sempre è importante non forzare le fasi di trattenimento! Quindi fate attenzione alle sensazioni durante i trattenimenti, se dovessero comparire sensazioni sgradevoli o di sforzo fate una modifica al ritmo dimezzando i trattenimenti per esempio:

4:2:4:2

Per aiutarci a mantenere la concentrazione durante la tecnica, possiamo visualizzare un quadrato che immaginiamo come fosse una cornice intorno a noi o un quadrato su cui siamo seduti, con la mente possiamo percorrere i lati del quadrato durante le fasi della respirazione come descritto:



1. Mentre inspiriamo si sale lungo il lato sinistro del quadrato,
2. durante la ritenzione ci spostiamo lungo il lato superiore
3. espirando si scende lungo il lato destro;
4. durante la ritenzione si percorre il lato inferiore

Benefici:

- Gestire ed alleviare lo stress
- Rilassarsi, ritrovarsi e rigenerarsi
- Mantenere il focus, concentrazione e equilibrio
- Ad essere più lucidi grazie all’aumento dell’ossigeno nel nostro cervello tramite la respirazione controllata
- Ha un’azione calmante sul sistema nervoso
- Aiuta ad affrontare situazioni difficili e impegnative
- Regolarizza la pressione arteriosa e il battito del cuore