

Pranayama & meditazione



La parola Pranayama è formata da Prana (respiro vitale, vitalità, vigore, energia) e da Ayama (lunghezza, controllo, espansione). Il suo significato è quindi di controllo ed estensione del respiro.

Il Pranayama include una serie di tecniche per modificare la respirazione, per allungare il respiro, per trattenerlo, tutto questo per imparare a calmare la mente e predisporla alla meditazione.

“Quando il respiro va e viene, la mente è inquieta, ma quando si calma il respiro, si calma la mente” (Hatha Yoga Pradipika) ed è questo lo scopo del Pranayama, calmare il respiro per calmare la mente.

Il Pranayama insegna a respirare con presenza per migliorare la qualità di vita. Una migliore respirazione favorisce l'attenzione, la concentrazione, l'equilibrio mentale e fisico e apporta serenità e calma.

Durante la lezione, utilizzando posizioni supine, attraverso il rilassamento e l'osservazione del respiro, si introducono le principali tecniche di respirazione, con gradualità e rispettando i tempi di apprendimento e le capacità individuali. Il pranayama favorisce il rilassamento del sistema nervoso e aumenta la capacità di concentrazione.