

## ✦ PULIZIA DELLE NAADI-RESPIRAZIONE AD "U" ✦

INSEGNATA ORIGINARIAMENTE DA YOGI BHAJAN NEL 1969  
RISTAMPATA DAL MANUALE AQUARIAN TEACHER LEVEL 1

**POSTURA:** Sedete in Posizione Facile o nella Posizione del Loto con la spina dritta. Mentre praticate questo Pranayama, siate sicuri di avere lo stomaco vuoto o di aver mangiato molto leggero.

**MUDRA:** Usate la mano destra per regolare il flusso del respiro dalle narici. Bloccate la narice destra con la punta del pollice e la narice sinistra col dito indice. L'indice ed il pollice formano la "U."

**POSIZIONE DEGLI OCCHI:** Fissate le palpebre aperte un decimo e ruotate gentilmente gli occhi verso l'alto leggermente per accrescere la vostra concentrazione mentale. Concentratevi al Terzo Occhio. Rilassate le palpebre in modo che non battano.

**RITMO DI RESPIRAZIONE:** La proporzione per la lunghezza del respiro è 1 (inspirazione): 4 (sospensione): 2 (espirazione).

Create il seguente ritmo respiratorio:

**Inspirare** dalla narice sinistra. **(1)**

**Trattenete** il respiro. **(4)**

**Espirare** dalla narice destra. **(2)**

**Inspirare** dalla narice destra. **(1)**

**Trattenete** il respiro. **(4)**

**Espirare** dalla narice destra. **(2)**

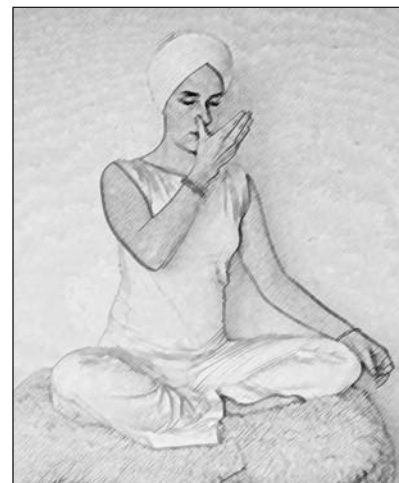
**MANTRA:** Questa respirazione può essere fatta senza mantra. Ma anziché contare semplicemente il ritmo del suono del respiro, il mantra aiuta a mantenere il ritmo ed aggiunge sottili benefici. Potete usare il Bij Mantra: **Sat Naam** o il Gur Mantra: **Wha-hay Guroo**. Per esempio, nell'inspirazione, ripetete **Sat Naam** 8 volte. Trattenete mentre vibrare, **Sat Naam** 32 volte. Poi mentre espirate, ripetete **Sat Naam** 16 volte. Oppure potete usare **SA TA NA MA** inspirando per 1 ciclo, trattenendo per **4 cicli**, espirando per **2 cicli**.

**VISUALIZZAZIONE:** In aggiunta alla proporzione del respiro ed al mantra, potete visualizzare il percorso del prana. Inspirare e visualizzate della luce fluire in basso da un lato della spina fino alla sua base, nello stesso lato della narice con cui ispirate. Mentre trattenete il respiro, sentite e vedete la luce ruotare vorticosamente e crescere, con crescente calore in un calderone alla base della spina, sotto al Punto dell'Ombelico. Mentre espirate, vedete la luce viaggiare in alto lungo l'altro lato della spina, fuori dalla narice verso l'infinito.

**TEMPO:** Continuate per **15-62 minuti**.

**PER FINIRE:** Sedete in meditazione profonda per qualche minuto.

**COMMENTI:** Questa tecnica fu data da Yogi Bhajan in un addestramento intensivo nel 1969. E' una tecnica classica che è riferita nel *Gheranda Samhita* come una "perfetta pulizia". Yogi Bhajan spiegò che questa è una pratica purificante che, se fatta come regolare sadhana, "brucia il karma" di molte vite. I karma sono codificati nella struttura dell'aura, i percorsi di scorrimento delle naadi sottili, e nella profonda struttura del corpo mentale. Questa respirazione crea un potente neutrale equilibrio di *prana* ed *apana* nel sistema ed incoraggia il flusso della kundalini nel canale centrale della spina, *sushmuna*. Ogni studente serio dovrebbe dedicare del tempo al perfezionamento dei benefici di questo *kriya*.



NULLA DI CIO' CHE E' CONTENUTO QUI E' PRESENTATO COME CONSIGLIO MEDICO. I BENEFICI ATTRIBUITI ALLA PRATICA DEL KUNDALINI YOGA VENGONO DA UNA

COPYRIGHT YOGI BHAJAN, 2003