

Pranayama Kevala avanzato

Il modo per fare questo metodo avanzato del Kevala pranayama è di posizionare la lingua nella posizione corretta del Kechari ovvero la lingua che appoggia sul palato e la punta che tocca dietro i due denti anteriori. Poi piazza la tua attenzione sulla parte del naso tra le due narici, la parte inferiore del naso che crea una m, le due narici formano la parte aperta della lettera m, la linea in mezzo alla m è la parte delle narici in cui ti devi concentrare, concentrarsi là attiva il nadi Sushumna, per quanto riguarda le narici quella destra attiva il nadi del sole mentre quella sinistra quella della luna.

Successivamente applica il Mula Banda comodamente. Il Mula banda muove l'energie in alto e forza la corrente in alto e forza il flusso di energia dentro il nadi Sushumna.

Uno se lo desidera può anche tenere entrambe le narici chiuse con questo respiro, è anche un metodo con cui viene usato questo pranayama. Ma ci si può anche semplicemente concentrare sulla parte centrale del naso all'apertura delle narici. Questa tecnica è il terzo pranayama di Nadi Shodhana, il respiro alternativo delle narici viene utilizzato per il nadi del sole e nadi della luna, per purificarli e trasformarli, e il Kevala è per il canale centrale il sushumna, che si trova tra il nadi del sole e nadi della luna. Così facendo funzionare tutti e tre i principali canali.

-Alto Sacerdote Mageson666

—

Traduzione del Sermone pubblicato il 20 settembre 2019, link <https://ancient-forums.com/viewtopic.php?t=23876&f=24>

webarchive <https://web.archive.org/web/20191014193706/https://ancient-forums.com/viewtopic.php?t=23876&f=24>