

Respirazione a Narici Alternate [Sole/Luna] [Anuloma Viloma]

1. Mettete il pollice sulla vostra narice destra, ed ispirate attraverso la narice sinistra contando fino a 4 e trattenete il respiro contando fino a 6.
2. Invertite, e chiudete con il pollice la narice sinistra, ed ora espirate contando fino a 4 attraverso la narice destra, lentamente e in maniera non forzata, leggera.
3. Mantenete ancora la narice sinistra chiusa con il pollice, ed ispirate attraverso la narice destra contando fino a 4 e trattenete il respiro contando fino a 6.
4. Chiudete ora la vostra narice destra con il pollice, espirate attraverso la narice sinistra contando fino a 4.
5. Mantenendo il pollice sulla narice destra, ispirate attraverso la narice sinistra contando fino a 4, trattenete il respiro per 6 secondi, invertite e chiudete con il pollice la narice sinistra, ed espirate attraverso la narice destra contando fino a 4.

Ricapitolando:

- Ispirate a sinistra
- Trattenete il fiato
- Espirate a destra
- Ispirate a destra
- Trattenete il fiato
- Espirate a sinistra

Questa è una ripetizione.

Le persone nuove agli esercizi di respirazione dovrebbero fare 5 ripetizioni, e non di più. Possono essere necessari diversi mesi prima di poter aumentare il numero di ripetizioni. I meditatori esperti possono farne dieci o più. Ricordate che per tutti gli esercizi di respirazione farne meno è sempre meglio; in altre parole non forzate nessun esercizio di respirazione finchè diventi scomodo. Non dovete MAI sentire che vi state stancando, poichè questo è un avvertimento a fermarsi. Non trattenete mai il respiro più di quanto vi sia comodo. Forzare gli esercizi di respirazione può essere estremamente pericoloso.

E' importante rilassarvi e prendervi un po' di tempo con questo esercizio.

Per i praticanti più avanzati il tempo può variare, contando per esempio fino a 2 inspirando, fino a 8 trattenendo il fiato, e fino a 4 espirando, ma non deve essere variato durante tutta la meditazione.

Questo esercizio è eccellente dopo un lavoro di guarigione magica, o dopo qualsiasi operazione magica che ha utilizzato energia esterna a voi, o qualsiasi operazione che richiede un'uscita di energia, perchè agisce per bilanciare le energie dell'anima.

Questo esercizio dirige il prana [o potere magico] verso la testa e verso i chakra superiori, equilibra i canali ida e pingala [i nadi del sole e della luna], e li purifica affinchè il serpente kundalini possa risalire in sicurezza.

La concentrazione e la leggera pressione quando si trattiene il fiato possono essere indirizzati alla ghiandola pineale o a qualsiasi altro chakra.

[Torna alla pagina delle respirazioni Yoga](#)
[Torna all'Indice della Meditazione](#)

© Copyright 2009, 2013, 2018 Joy of Satan Ministries;
Library of Congress Number: 12-16457

