

PRANAYAMA

FASE D'ESCOLTA

Ens col·loquem en una postura estable per anar a fer el pranayama, recordem la importància de l'estabilitat de la postura, que els genolls arribin al terra, posem els isquiotibials en el coixí amb una lleugera anteversió de la pelvis, les espatlles baixen i les cervicals es projecten en una vertical on podem respirar amb amplitud.

En aquesta posició el diafragma té el suficient espai per realitzar el seus moviments acompanyat de les costelles i el ventre. Fer pranayama és una atenció a la respiració, és un treballar en molts sentits, obre una zona corporal, emfatitza una fase respiratòria i mobilitza un caudal energètic....

Així doncs, el primer que anem a fer és escoltar la nostra pròpia respiració, sempre com a punt de partida, en una actitud espontània, deixant que actuï al seu propi ritme, sense modificacions ni trampes, simplement que la respiració sigui natural i sense esforç. L'aire entra i surt de forma automàtica i aquesta respiració s'adapta al nostre moment postural, mental i emocional...no s'ha de fer res, únicament ser espectadors i espectadores de la nostra pròpia respiració, com si fóssim catadors de vins i poguéssim degustar la nostra respiració. Aquesta respiració ens dóna informació molt precisa del nostre estat psico corporal, deixar-nos escoltar, és deixar-nos respirar, deixar-nos fluir sense interferències en la realitat que vivim....

Sentim com aquesta respiració ens aporta una carrega energètica, ens connecta amb l'energia. Solsament pel fet d'escoltar alguna cosa es relaxa del nostre cos i de la nostra ment, és com quan algú flota l'aigua sense cap mena d'esforç.....

Des d'aquesta quietud observa com entra i surt l'aire sense empènyer, sense forçar però tampoc retenint, el batec del cor, la circulació de la sang, el moviment de l'abdomen.....deixat seduir per aquesta respiració deixant anar tota la pressió mental.

FASE DE DESBLOQUEIG

Fem una respiració profunda i anem a fer el desbloqueig respiratori a través del desbloqueig de les cervicals que va a permetre la relaxació de totes les estructures cervicals perquè la respiració entri amb més fluïdesa.

Guiar els moviment de desbloqueig de les cervicals (fer el moviment SI, moviment NO, dibuixar cercles en els dos sentits, apropar l'orella a l'espatlla...)

FASE DE PROFUNDITZACIÓ

Anem a fer la respiració alterna (nadi sodhana) però primer ho anem a fer mentalment; l'aire entra per la fossa nasal Esquerra i al expirar aquest aire, aquesta energia surt per la fossa nasal dreta...agafem l'aire per la dreta, visualitzem aquest aire com entra per la fossa nasal dreta, observem que aquesta energia penetra profundament en el nostre cervell i a l'expirar traiem l'aire per l'esquerra. I anem repetint el cicle: inspirant Esquerra, expirant dreta, inspiro dreta y expiro Esquerra, així successivament.....

Un cop ja ho tenim visualitzant anem a passar a fer-ho manualment, fent el mudra del ciervo (mrighi mudra) i amb la mà esquerra amb el Chin mudra sobre el genoll esquerra. Recordo que el mudra ens serveix per disminuir el fluxa d'aire a través de les narius. Els dits índex i del mig apunten al cor com si ens estiguessin dient que la pràctica s'ha de fer des del cor, sense competència i esforç. Així doncs, taparem alternativament les narius...tapem la fossa nasal dreta per agafar aire per l'esquerra i ara taponem l'esquerra per treure l'aire per la dreta, seguim agafant aire per la dreta i traiem l'aire per l'esquerra.

Intentem que l'expiració sigui més llarga que la inspiració ..potenciant l'expiració potenciem reixaka, profunda relaxació , profund abandonament, ens ajuda a connectar amb el buit.

FASE DE SILENCI

Atmanjali mudra

Quant traiem l'aire per la fossa nasal esquerra anem a parar el pranayama intentant escoltar aquesta neteja dels canals energètics ida i pingala, observem l'equilibri entre el canal lunar (refrescant) i el canal solar (vigoritzant), observem que en cada inspiració hem movilitzat el foc aquesta energia i en cada expiració em mobilitzant l'energia alimentant els centres energètics del canal central sushuma.

Per integrar tot aquest fluir, aquesta onada d'energia, anem a fer atmanjali mudra i anem a escoltar a integrar aquesta energia mobilitzada des del cor, des de l'expressió d'un desig des del mateix cor en una actitud plenament devocional...ambdues mans estan juntes a l'altura d'anahata i els dits miren cap amunt. La unió de la mà dreta amb la mà esquerra representa la superació de la dualitat en una unitat que mostra el mateix mudra, la contemplació del mudra es la comprensió que darrera de l'aparent dualitat tot està en la unitat. Ens deixem fluir pel mudra, la respiració, l'energia residual del pranayama.....

Una ultima respiració.....

Judit Icart