**ANNUALITA' PRANAVIDYA**

**4^ LEZIONE**

**IL RESPIRO COMPLETO**

La tecnica è basata su alcuni movimenti sincronizzati in sequenza durante le quali si esegue la rotazione di varie parti del corpo associandoli al movimento del respiro.

E' molto efficace nei momenti di tensione e può essere utilizzata per alleviare traumi fisici, per decontrarre la muscolatura e per affrontare stati di agitazione e traumi psichici.

In particolare può essere di aiuto in caso di dolori al collo e alle spalle e può facilitare il sonno, se eseguita prima di addormentarsi.

**TECNICA**

**Posizione di partenza:**

Il Kriya (Tala Kriya) si esegue distesi nella posizione di Savasana, distesi a terra con le braccia lungo il corpo, le gambe leggermente divaricate e le punte dei piedi abbandonate verso l'esterno.

**1^ fase: respirazione addominale**

Portare la concentrazione sul respiro addominale e osservare il respiro che si fa sempre più profondo e regolare, equilibrando, via via, la durata dell'inspirazione e dell'inspirazione.

Contemporaneamente all'inspirazione ruotare entrambe le gambe (dopo averle divaricate al punto da permettere la rotazione), verso l'interno in modo che gli alluci si tocchino e portandoli il più possibile verso il pavimento.

Durante l'espirazione ruotare completamente le gambe nel senso opposto, verso l'esterno finché i mignoli arrivano a toccare il pavimento.

Ripetere 10/15 volte il movimento dei piedi e delle gambe sincronizzandolo con il respiro.

**2^ fase : respirazione toracica**

Portare la concentrazione sulla respirazione toracica.

Nell'inspirazione ruotare il più possibile le braccia verso l'esterno e con l'espirazione riportarle, sempre ruotando, a contatto con il corpo fino a che il dorso delle mani è a contatto con le cosce.

Durante il movimento è possibile che si sollevino leggermente i gomiti dal pavimento, ma le mani devono rimanere rigorosamente a contatto con il pavimento.

Ripetere 10/15 volte sincronizzando il movimento delle mani e delle braccia con la respirazione toracica.

**3^ fase: respirazione clavicolare**

Portare la concentrazione sulla respirazione clavicolare.

Nell'inspirazione ruotare il capo lentamente verso destra verso l'esterno e con l'espirazione riportarla al centro; ruotarla da destra a sinistra .

Ripetere 10/15 volte sincronizzando il movimento del capo da un lato e dall'altro, con il respiro.

**4^ fase : respirazione completa**

A questo punto, dopo aver eseguito le tre fasi separatamente, eseguire la respirazione completa, uniforme, abbinando a un unico respiro ininterrotto, completo delle tre fasi, i movimenti di piedi e gambe, mani e braccia e infine del capo.

Seguire lo stesso ordine sia nella fase di inspirazione che nella fase di espirazione, cercando di mantenere la concentrazione sul respiro, sul percorso dell'aria nelle tre fasi (addominale, toracica e clavicolare) cercando di percepirle distintamente e sui movimenti del corpo.

Proseguire fino a quando non si arriva a uno stato di rilassamento profondo, un abbandono totale, un “lasciarsi andare”.

Rimanere poi distesi e immobili, assaporando lo stato profondo di libertà dalle tensioni che si viene a creare.

**EFFETTI**

La tecnica, oltre ad essere utile come pratica di rilassamento dalle tensioni fisiche e psichiche, aiuta a decontrarre i muscoli tesi e può alleviare dolori al collo e alle spalle.

E' inoltre un'ottima tecnica di concentrazione sul respiro che aiuta ad acquisire maggior controllo e maggior consapevolezza dei movimenti respiratori nelle tre fasi (addominale, toracica e clavicolare). Può essere di aiuto anche per la meditazione.