



La respirazione Bastrika

Fearless Donne in Evoluzione

Novembre 2024

silvia.chierchini@donnefearless.com



La respirazione **Bhastrika** - "respirazione a mantice" in sanscrito - è una tecnica di *Pranayama* (controllo del respiro) nello yoga e consiste in una serie di inspirazioni ed espirazioni rapide e profonde e che hanno lo scopo di aumentare l'energia del corpo e migliorare la circolazione sanguigna.

Passo per passo, funziona così:

tieni un
fazzoletto
a portata di mano,
'potresti averne
bisogno
liberando
le narici

1. **Posizione iniziale**

- Siediti in una posizione comoda, nel loto o a gambe incrociate o su una sedia, l'importante è tenere la schiena ben dritta.
 - Il torace è ben aperto, occhi chiusi, braccia a candelabro, con le dita verso l'alto, unite.
2. Porta **l'attenzione** nel punto tra le sopracciglia, nella ghiandola pituitaria (ipofisi).
3. **INSPIRA** dalla bocca ossigeno, vita, luce, che attraversa tutta la colonna vertebrale.
- **SOFFIANDO** dalle narici, porta le mani in basso con energia, come se un tirassi giù un bastone. Ripeti 7/14/21 volte.
 - Inspirazione ed espirazione devono essere vigorose e di ugual durata, il movimento del respiro è quasi ritmico.
5. Poggia ora le **mani** aperte sulle gambe:
- Inspira profondamente dalle narici e libera dalla bocca ogni tensione.

Novembre 2024

1

silvia.chierchini@donnefearless.com



- Inspira dal naso, libera dalla bocca, lascia andare tutto
- Inspira ed espira, lascia andare.
- Respira naturalmente...

Benefici della respirazione Bhastrika

- Accresce l'energia e la vitalità: la respirazione vigorosa aumenta la circolazione sanguigna e migliora l'apporto di ossigeno ai tessuti, aumentando i livelli di energia.
- Purifica i polmoni e le vie respiratorie, liberandole da eventuali impurità o muco.
- Riduce lo stress e migliora l'umore: la respirazione rapida stimola il sistema nervoso e aumenta i livelli di endorfine, aiutando a ridurre ansia e tensione.
- Migliora la capacità respiratoria: potenzia i muscoli respiratori, migliorando nel tempo la capacità polmonare.

Precauzioni

La respirazione Bhastrika non è adatta a tutti: in caso di ipertensione, problemi cardiaci, ansia acuta o gravidanza è consigliabile praticarla sempre con lentezza e - almeno all'inizio - sotto la guida di un esperto.

Novembre 2024

2

silvia.chierchini@donnefearless.com

