

PRANAYAMA III

(CONTINUAÇÃO)

8 PRANAYAMAS

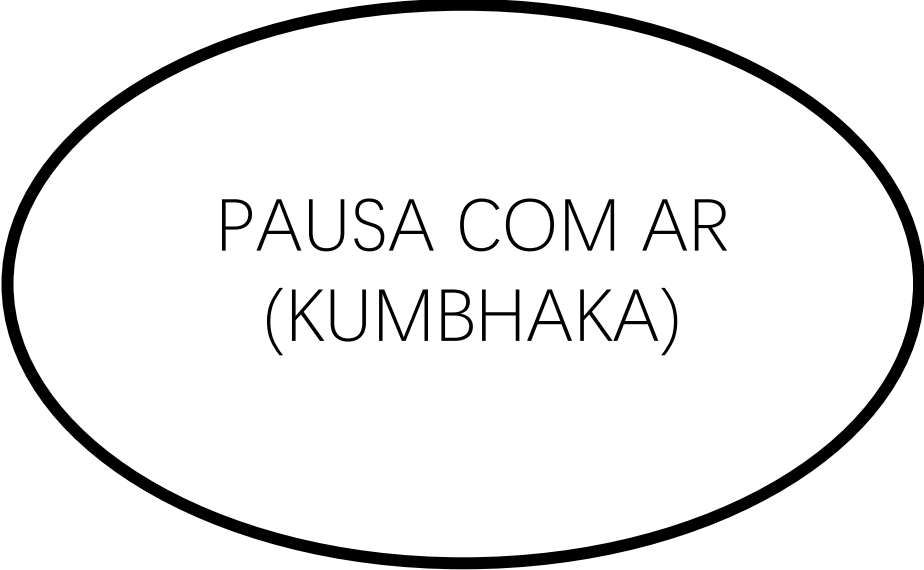
SURYA BEDHANA
UJJAYI
SITKARI
SHITALI
BHASTRIKA
BHRAMARI
MURCCHA
PLAVINI

BASES DO PRANAYAMA

- ASANA CONFORTÁVEL
- PAUSA COM AR
- CLIPAGEM DO NARIZ
- CHAVE DE QUEIXO (JALANDHARA BANDHA)
- INTERVALO
- INTERFERÊNCIA NA AMPLITUDE
- INTERFERÊNCIA NO RITMO
- POSIÇÃO DAS MÃOS

PRANAYAMAS

FASES



PAUSA COM AR
(KUMBHAKA)

- 1) INSPIRAÇÃO (PURAKA)
- 2) PAUSA COM AR (KUMBHAKA)
- 3) EXPIRAÇÃO (RECHAKA)

INTERVALO

PRANAYAMAS

1 CICLO

INSPIRAÇÃO (PURAKA)

PAUSA COM AR (KUMBHAKA)

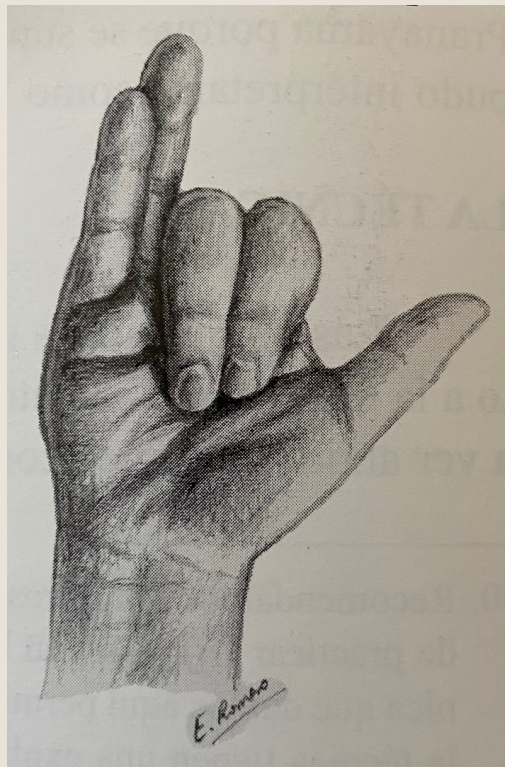
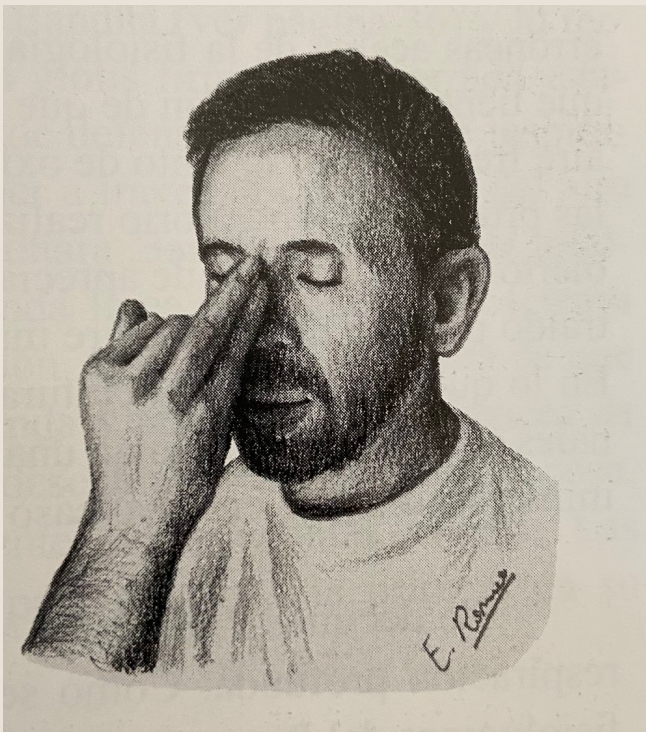
EXPIRAÇÃO (RECHAKA)

TRADIÇÃO

INTERVALO

DIDÁTICA

POSIÇÃO DAS MÃOS



Quando o *yogin* completou a capacidade torácica com ar, deve fechar o nariz rápida e vigorosamente sem usar o dedo médio e o indicador, praticar *kumbhaka* como foi prescrito e expirar o ar pela narina esquerda. (Hatha Pradipika, II, 64)

PROGRESSÃO EM PRANAYAMA

1. ANTES DA PAUSA

INSPIRAÇÃO LIVRE E EXPIRAÇÃO LIVRE
INSPIRAÇÃO AMPLA E EXPIRAÇÃO AMPLA

2. ACRESCENTANDO PAUSA COM AR

PAUSA (S/ BANDHAS C/ INTERVALO)

PAUSA (C/ BANDHAS C/ INTERVALO)

ACRESCENTANDO O RITMO

1-1-2

1-2-2

1-3-2

1-4-2

SURYA BEDHANA

- ENTRA SEMPRE PELA DIREITA
- PAUSA COM AR (CLIPAGEM + JALANDHARA)
- SAI SEMPRE PELA ESQUERDA
- 7 / 10 CICLOS

UJJAYI

- ENTRA PELAS DUAS (COM SOM)
- PAUSA COM AR (CLIPAGEM + JALANDHARA)
- SAI PELA ESQUERDA (T) OU PELAS DUAS (KUVALAYANANDA)
COM SOM DA GLOTE
- 7 /10 CICLOS