

## **Pranayama**

Il termine è formato da due parole: prana che significa forza vitale e ayama che significa controllo del prana; il controllo del prana si realizza attraverso il controllo del respiro perchè esso può essere regolato in modo volontario. Pranayama sta dunque a significare una pausa momentanea e volontaria del respiro (1), (2). Nel pranayama infatti viene posto l'accento sul kumbhaka, la fase di sospensione momentanea del respiro.

Gli effetti del pranayama si basano sui cambiamenti volontari operati sul ritmo respiratorio che opera in modo involontario mediante meccanismi riflessi, andando a modificare l'apporto di ossigeno e anidride carbonica e la capacità polmonare. Può avvenire anche di sperimentare una condizione di tranquillità mentale o anche di assenza di pensieri (1).

Il pranayama non è un esercizio respiratorio poiché esso ha la funzione di aumentare l'ossigenazione.

Nel pranayama invece viene posto l'accento sulla temporanea sospensione del respiro.

1 Gore, anatomia e fisiologia delle tecniche yoga

2 Patanjali, yogasutra II, 49