

PRANAYAMA

LA SCIENZA DELLA RESPIRAZIONE



Inspira la Vita

Scuola di Yoga Vol. 1

ANAND GUPTA

Introduzione

Utilizzando questo libro, accetti in pieno queste condizioni.

Nessuna indicazione

Il libro contiene informazioni. L'informazione non è un'indicazione e non dovrebbe essere recepita come tale.

Se pensi di avere una malattia dovresti consultare immediatamente il medico. Non ritardare, trascurare o seguire mai in maniera discontinua le indicazioni del medico a causa delle informazioni del libro.

Nessuna rappresentanza o garanzia

Escludiamo nella misura massima della legge applicabile alla sezione sottostante ogni rappresentanza, garanzia e iniziativa relativa al libro.

Fatta salva la generalità del paragrafo precedente, non rappresentiamo, garantiamo e non ci impegniamo o assicuriamo:

- che le informazioni contenute nel libro siano corrette, accurate, complete o non ingannevoli;
- che l'uso della guida nel libro porterà particolari risultati.

Limitazioni ed esclusioni di responsabilità

Le limitazioni ed esclusioni della responsabilità descritte in questa sezione e altrove in questo disclaimer: sono soggette alla sezione 6 sottostante; impediscono tutte le

responsabilità derivanti dal disclaimer o relative al libro, incluse le responsabilità inerenti al contratto, a illeciti civili o per violazione degli obblighi di legge.

Non siamo responsabili di qualsiasi perdite o eventi che vanno oltre il nostro controllo.

Non siamo responsabili riguardo a perdite economiche, perdite o danni a guadagni, reddito, utilizzo, produzione, risparmi, affari, contratti, opportunità commerciali o favori.

Non siamo responsabili riguardo a qualsiasi perdita o danneggiamento di qualsiasi dato, database o programma.

Non siamo responsabili riguardo a qualsiasi particolare perdita o danno indiretto o conseguente.

Eccezioni

In questo disclaimer niente può: limitare o escludere la nostra responsabilità di morte o lesione personale causata da negligenza; limitare o escludere la nostra responsabilità per frode o false dichiarazioni; limitare le nostre responsabilità in qualsiasi modo vietato dalla legge; o escludere le nostre responsabilità che non possono essere escluse dalla legge.

Separabilità

Se una sezione di questo disclaimer è giudicata illegale e/o inapplicabile dalle autorità competenti, le altre sezioni continuano ad essere valide.

Se qualsiasi sezione illegale e/o inapplicabile sarebbe legale o applicabile cancellandone una parte, verrà considerata la possibilità di cancellare quella parte e il resto della sezione continuerà ad essere valida.

Legge e giurisdizione

Questo disclaimer sarà disciplinato e interpretato conformemente alla legge svizzera, e ogni disputa relativa a questo disclaimer sarà soggetta all'esclusiva giurisdizione dei tribunali della Svizzera.

Indice

Introduzione

Capitolo 1: Cos'è il Pranayama?

Storia e Origine del Pranayama

Perché è importante il Pranayama?

Fai respirare una nuova vita alle tue cellule

Sei un principiante?

I punti essenziali del Pranayama

Capitolo 2: Il segreto è la preparazione: Farlo nel modo giusto

Sincronizza il Respiro con le tue Azioni

Conosci i Bisogni del tuo Corpo

Una stanza per la Meditazione

Il momento migliore per il Pranayama

Il luogo migliore per praticare il Pranayama

Regole di alimentazione

Linee guida per l'alimentazione per il Pranayama

Regole per l'idratazione

Vestiti da indossare

Praticarlo regolarmente

Posizione corretta

Alcune precauzioni necessarie

Linee guida per respirare correttamente

Capitolo 3: Cominciare - Imparare le basi

Ci sono due motivi per i quali la respirazione è così importante per il Pranayama

Quali sono le Componenti della Respirazione nel Pranayama?

Come funziona il Pranayama?

L'Arte di Controllare il tuo Respiro

Vantaggi della pratica del controllo del Respiro

Fare i primi passi

Il bisogno di semplificare il Pranayama

Il linguaggio del Pranayama

Chi può praticare il Pranayama?

Prerequisiti del Pranayama

Capitolo 4: Esercizi di Pranayama per Principianti

Il Pranayama per Nadi-Shuddhi

Risvegliare il Kundalini