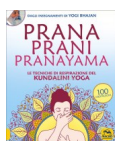


Prezzo di vendita 22,33 €

~~Prezzo base, tasse incluse 23,50 €~~

Sconto -1,18 €

Le tecniche di respirazione del Kundalini Yoga - 100 meditazioni  
Yogi Bhajan



## Descrizione

Editore Macro Edizioni

Nuova Edizione Febbraio 2020

Data 1a pubblicazione Maggio 2017

Formato Libro 19,5 x 23,5 cm - Pag 240

100 tecniche di respirazione e meditazione mai pubblicate prima d'ora.

Yogi Bhajan, il più conosciuto e famoso Maestro di Kundalini Yoga, ha portato in Occidente alcune delle più importanti conoscenze sulle caratteristiche e il funzionamento dell'essere umano, sviluppate dalla Scienza dello Yoga per migliaia di anni. In questa raccolta, completamente dedicata al respiro e al Pranayama, Harijot Kaur, allieva diretta di Yogi Bhajan, ha selezionato, commentato e illustrato con grande talento 100 sequenze tra le più potenti, imprevedibili e persino "improbabili" della tecnologia del Kundalini Yoga.

Troverai cento diversi tipi di meditazioni che utilizzano svariate tecniche di Pranayama, come “il respiro segmentato”, “il respiro con fischio”, “il respiro sorvegliato”, “il respiro da un minuto” e tante altre ancora, descritte e illustrate in maniera pratica e semplice. Di particolare importanza e interesse sono le istruzioni dedicate ai Bandha, le contrazioni muscolari chiamate “chiusure” che aiutano il respiro e rinforzano i movimenti collegati.

Affascinanti e di grande valore le indicazioni di Yogi Bhajan sui Vayu, le Nadi, su Prana e Apana, sul “respiro di fuoco” e le sue straordinarie proprietà, e sulla sospensione del respiro durante l’inspirazione e l’espiazione.

Comprendere il respiro e il Prana è fondamentale per conoscere pienamente te stesso come Prani!

Esplora e sperimenta le cento pratiche di Pranayama e Meditazione diventerai Maestro del tuo respiro e della tua vita.

Indice

Introduzione

PRANA

Pavan Guru: la saggezza del respiro

Prana Vayu

Centro pranico

Le tre nadi

La 7a costola

Respiro e Mantra

Ong

So Hang

PRANI

Respirazione consapevole

I tre diaframmi della respirazione

Profondità del respiro

Lunghezza del respiro

Respiro e preghiera

## PRANAYAMA

Respiro di Fuoco

Sospendere il respiro

- Sospendere il respiro dopo l'inspirazione

- Sospendere il respiro dopo l'espiazione

- Sospendere il respiro dopo entrambi

Alternare le narici

Neutralizzare il campo magnetico

Alternare i canali del respiro: naso e bocca

Respirazione frazionata

Il respiro e la lingua

Leoni e cani

Sitali pranayama

Respiro fischiato

Il fischio con il mantra Ardas Bhai, versione strumentale

Pranayama e Partahar

Note

### **Yogi Bhajan**

Col nome di Harbhajan Singh Puri, colui che verrà conosciuto col semplice appellativo di Yogi Bhajan nacque il 26 agosto 1929 a Kot Harkaran, Tehsil Wasirabad, nel distretto di Gujranwala, un villaggio nel nord ovest dell'India e che oggi fa parte del territorio pakistano, da una famiglia di proprietari terrieri.

La sua prima educazione, oltre che ai genitori, fu affidata a suo nonno Sant Bhai Fateh Singh Ji , un uomo che aveva fama di saggezza e santità e che fu la figura più importante nella formazione di Yogi Bhajan durante la prima infanzia. Un'altra figura importante nell'educazione del piccolo Harbhajan fu Sant Ranjit Singh Ji che lo introdusse alla conoscenza della spiritualità universale attraverso lo studio comparato delle religioni. Un ruolo fondamentale svolse sua nonna paterna Ishar Kaur.

All'età di sette anni la famiglia lo mandò a studiare presso Sant Hazara Singh, sublime Maestro tantrico e all'epoca Mahan del Tantra Bianco, che, vedendolo arrivare accompagnato da una carovana di doni, gli ordinò di non muoversi dall'ingresso della sua dimora e rispedì al mittente l'intera carovana. Dopo tre giorni e tre notti lo fece entrare, gli fece recapitare un secchio d'acqua e uno straccio con il compito di dedicarsi alla pulizia dei pavimenti.

Così facendo lo accolse tra i suoi studenti. All'epoca Sant Hazara Singh aveva aperto le porte della sua casa a chiunque fosse disposto ad imparare e fu così che circa duecentocinquanta studenti di ogni credo e provenienza si presentarono alla sua dimora.

La prima selezione si basò su un sistema molto semplice: il Maestro assegnava i compiti agli allievi che al primo errore o prova insoddisfacente per i Suoi canoni venivano allontanati dal ritiro. Dopo sei mesi rimasero soltanto in due: Harbhajan Singh e Lama Lilan Po, un giovane lama tibetano. Essi studiarono insieme il Kundalini Yoga e lo Yoga del Tantra Bianco. All'età di sedici anni e mezzo Yogi Bhajan divenne il più giovane praticante ad aver raggiunto la maestria di tutta la catena di Maestri di Kundalini Yoga. Quando raggiunse l'età di circa diciotto anni Sant Hazara Singh ordinò a Yogi Bhajan di lasciare immediatamente il ritiro e lo informò che da quel momento non si sarebbero più incontrati.

Di lì a poco, in seguito alla divisione dei territori tra India e Pakistan del 1947, Yogi Bhajan prese parte a quella che viene considerata dagli storici la più grande migrazione forzata della storia dell'umanità. Un viaggio terribile che vide morire centinaia di migliaia di profughi. Alla testa dei Sikh e Hindu del suo villaggio, circa cinquemila profughi, attraversò il confine appena costituito guidandoli attraverso terribili peripezie fino nell'attuale Punjab indiano.

Nel nord dell'India, presso lo Shivananda Ashram studiò alla fonte dell' Advaita Vedanta e a Delhi, dove si stabilì con la famiglia, divenne Maestro di Hata Yoga, approfondendo l'impatto delle pratiche Yoga sul sistema nervoso, sotto la guida di un eminente Maestro, Acharya Narinder Dev dello Yoga Smriti. Sposatosi con Sardarni Inderjit Kaur, conosciuta semplicemente come Bibiji, ebbe tre figli, si laureò in legge e divenne ufficiale della guardia di frontiera servendo alla frontiera nord occidentale, nel distretto di Amritsar, e in seguito all'aeroporto di Delhi.