

Il respiro del ronzio dell'ape - Bhramari Pranayama

L'obiettivo di questa pratica è produrre un suono che assomiglia al ronzio dell'ape e dirigerlo al centro della testa per stimolare l'epifesi. Per produrre questo suono le labbra devono rimanere rilassate e chiuse, i denti non si toccano. Tutto il viso è rilassato. Cercate il modo più comodo per chiudere le orecchie. Potete premere il trago del padiglione auricolare con l'indice o il medio o coprire le orecchie con le mani. Per produrre un bel suono la gabbia toracica deve rimanere ben aperta. Per riuscire bene in questo assicuratevi di sollevare le braccia mantenendo i gomiti piegati e aperti verso l'esterno, lo sterno mantenuto sollevato verso l'alto, la testa nella posizione frontale con il tratto cervicale esteso. Pensate alla gabbia toracica e alla testa come parti di un'unica cassa armonica che amplifica e intensificare il suono. Il ronzio si ottiene cantando la lettera M in modo stabile e continuo: "MMM...". Si può anche cantare il mantra OM con la vocale O cantata brevemente e la lettera M cantata a lungo.



Esecuzione

Dopo aver preso la posizione corretta fate un'ispirazione completa attraverso le narici, chiudete le orecchie e mentre espirate attraverso le narici in modo stabile e completo producendo il ronzio dell'ape. Cercate di produrre un ronzio uniforme e continuo. Inviare questo suono al centro della testa. Mentre praticate mantenete la consapevolezza sulla vibrazione al centro della testa.

All'inizio ripetete la pratica dieci volte e progressivamente continuate fino a dieci, quindici minuti.

Le vibrazioni creano un effetto calmante sulla mente e sul sistema nervoso. Rinforzano e migliorano la voce. Aiuta la concentrazione. Molti studi scientifici hanno dimostrato che questa pratica stimola il sistema parasimpatico, la produzione di onde gamma e aumenta il livello di melatonina.

Cattive abitudini inconsapevolmente proposte ai bambini riducono il livello di melatonina con conseguenze sulla salute.

Nel sesto capitolo dedicato agli approfondimenti sono riportati alcuni link di articoli che spiegano l'importanza della melatonina per la salute. La loro lettura ci aiuterà a capire la conseguenza di alcuni insalubri comportamenti a cui i bambini sono esposti e la loro ripercussione sul livello della melatonina. Sotto la luce di queste conoscenze valuteremo diversamente l'importanza di questa semplice pratica.