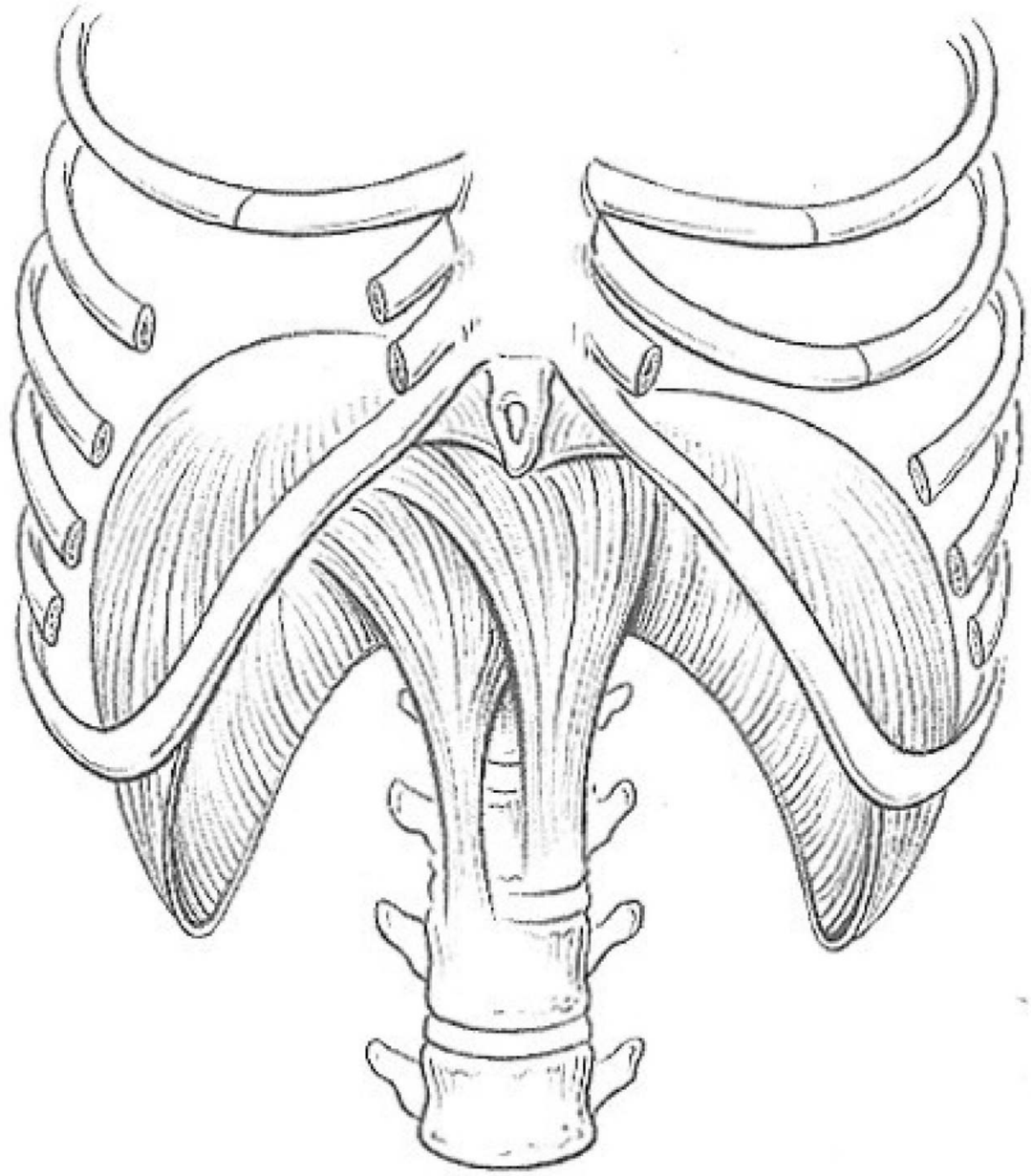
MAPPA ANATOMICA

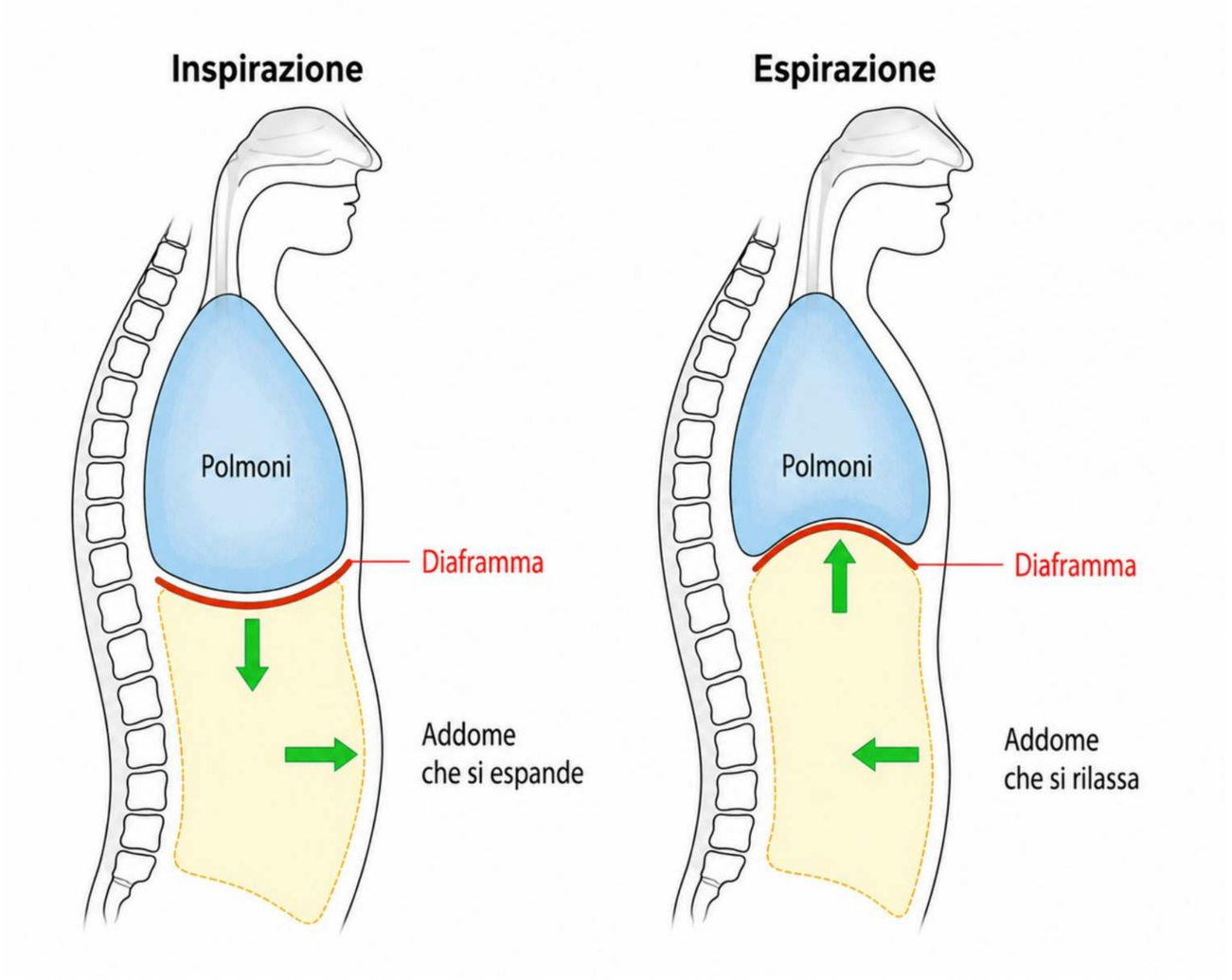


Geografia del respiro
- Prāṇāyāma -

Continuazione

MECCANICA DEL RESPIRO

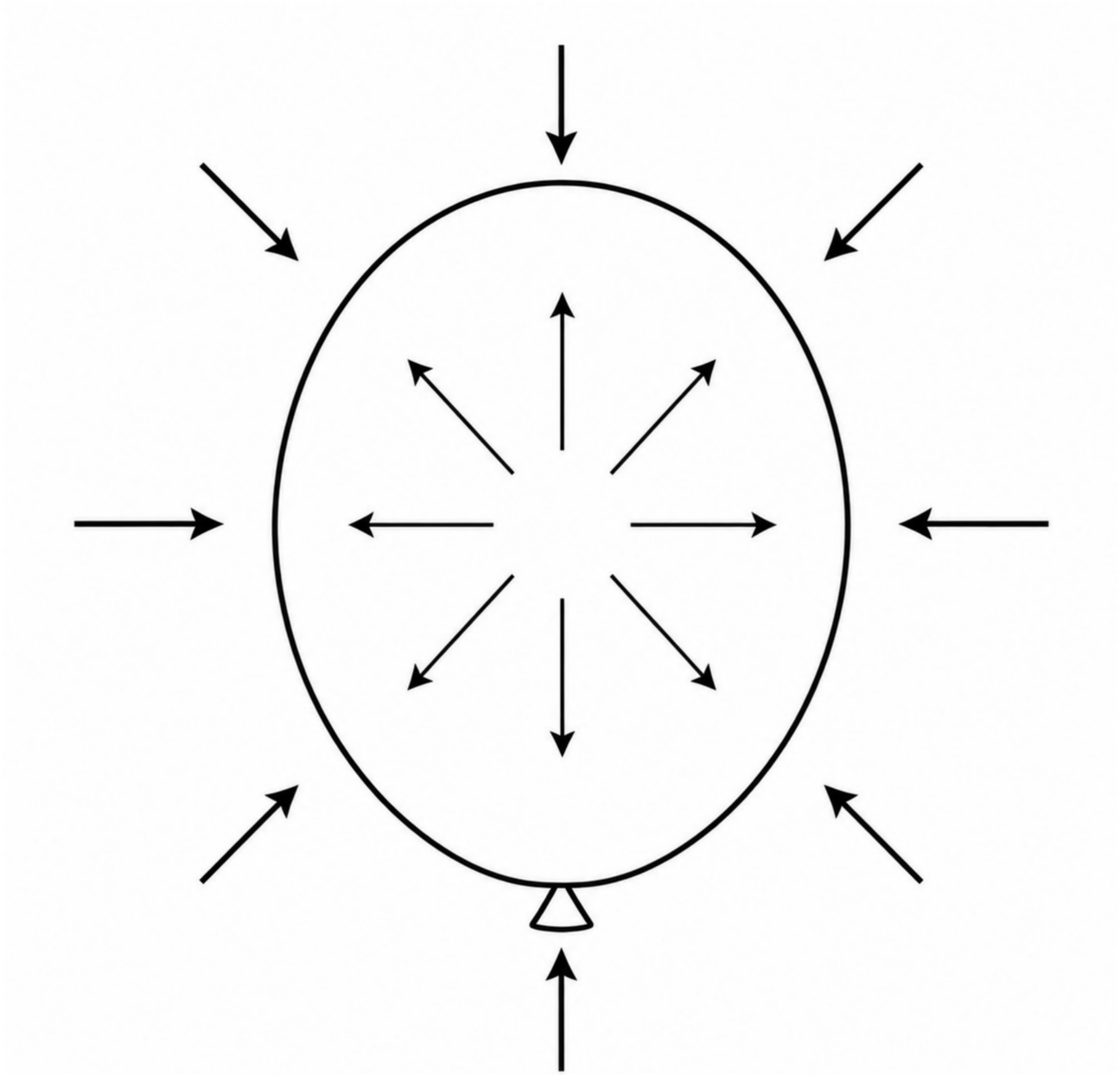
Il processo respiratorio



Durante la respirazione, la cavità addominale cambia forma,
ma non volume.

MECCANICA DEL RESPIRO

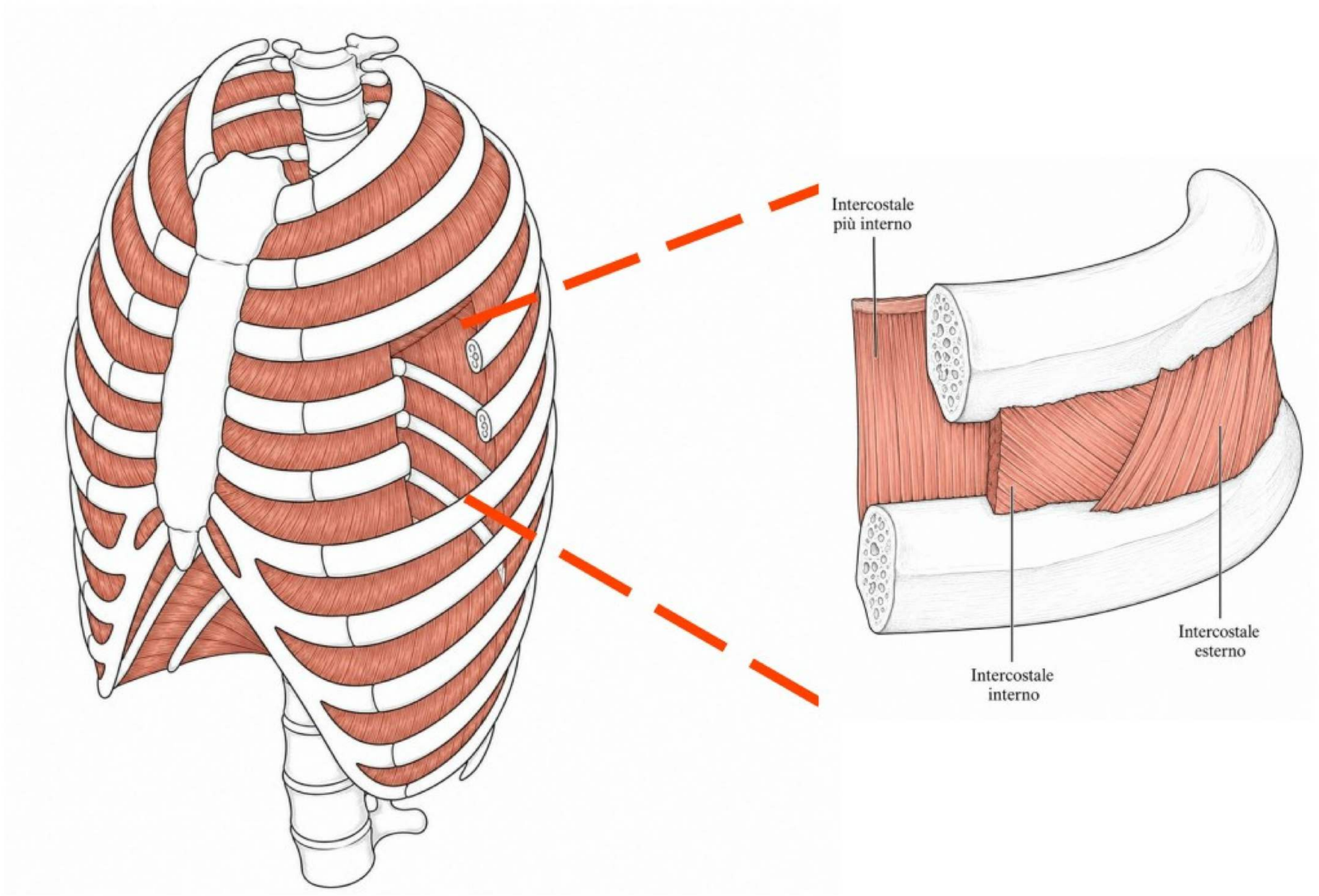
La pressione intra-addominale



MECCANICA DEL RESPIRO

Altri muscoli della respirazione

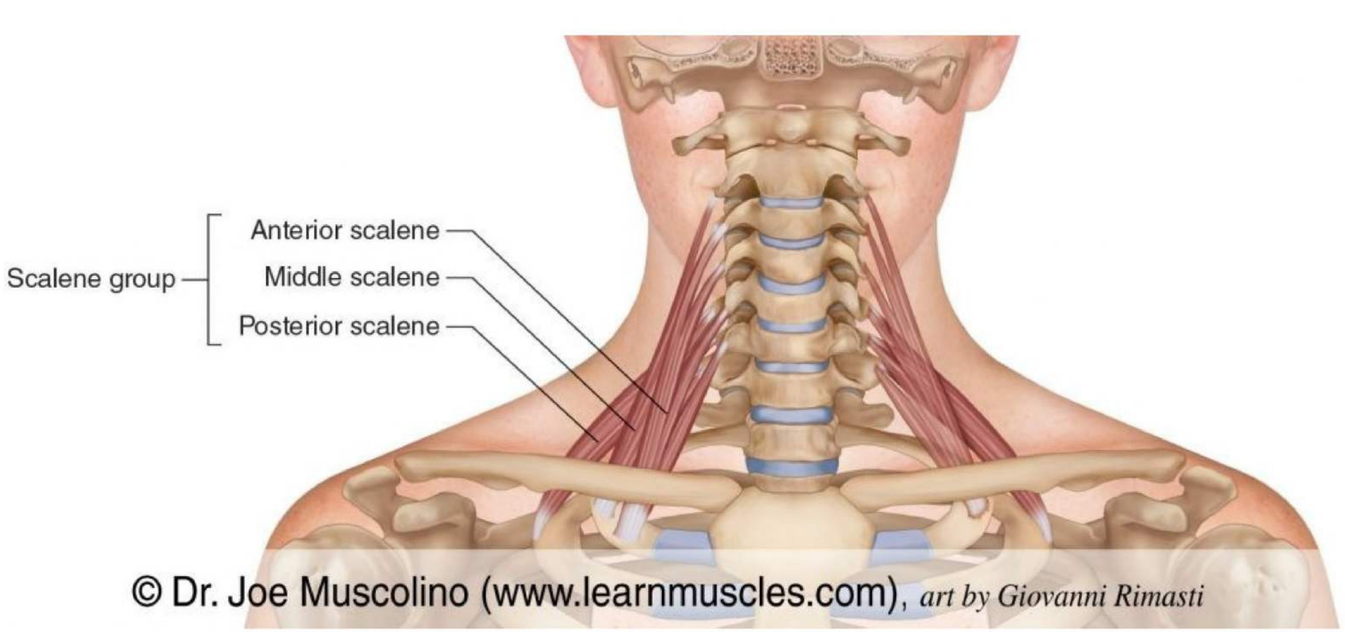
Muscoli intercostali



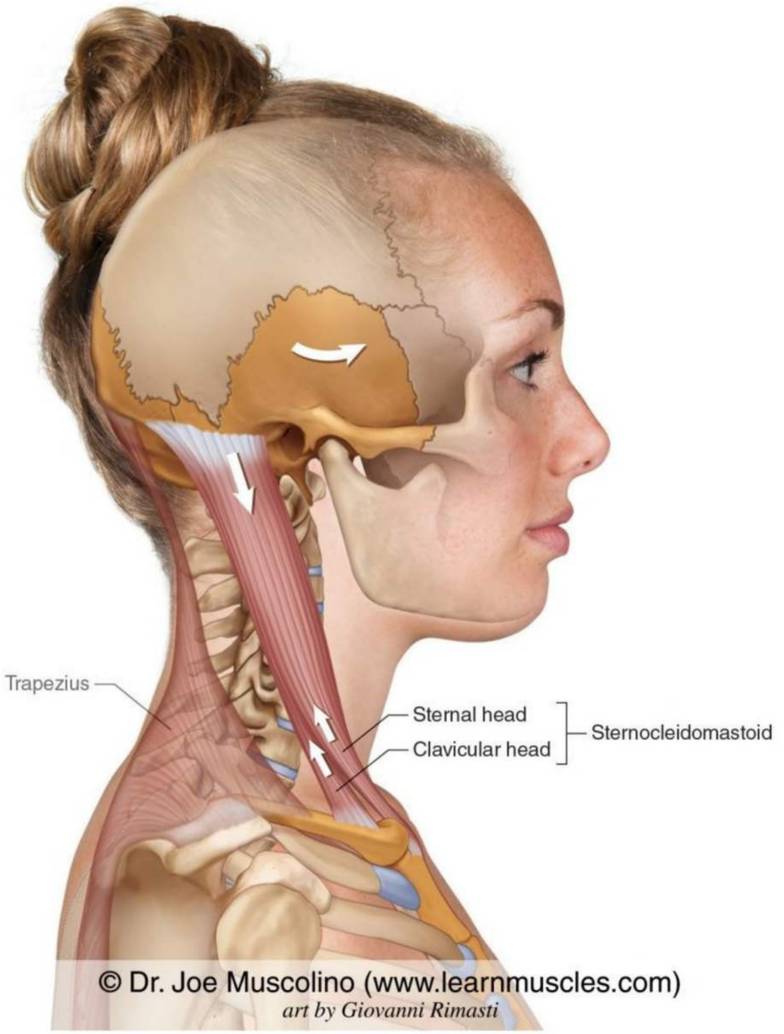
Altri muscoli della respirazione

Muscoli respiratori accessori

- Muscoli scaleni



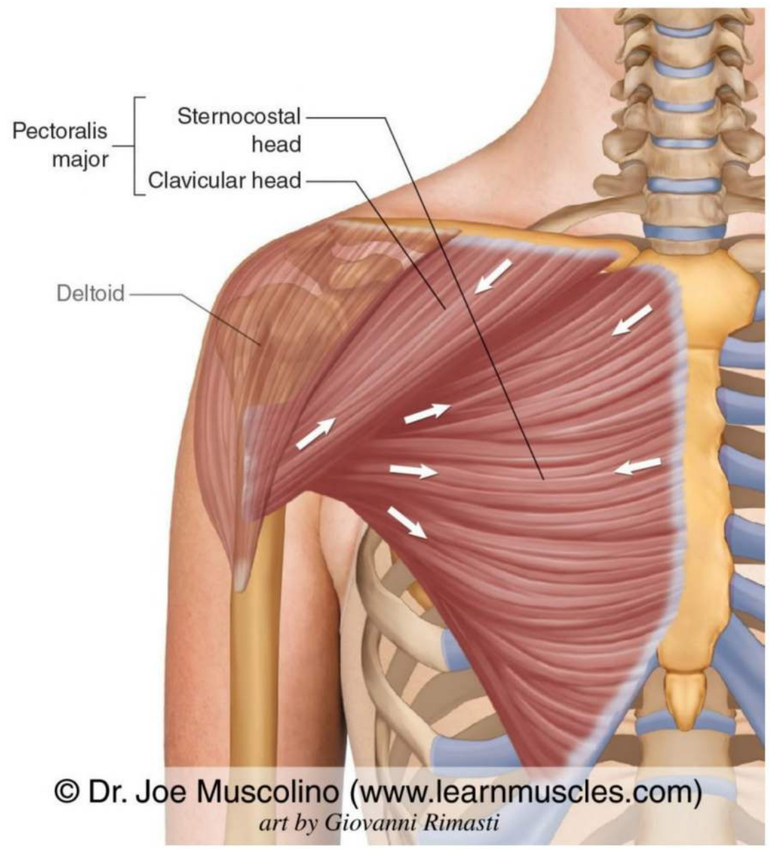
- Muscolo sternocleidomastoideo



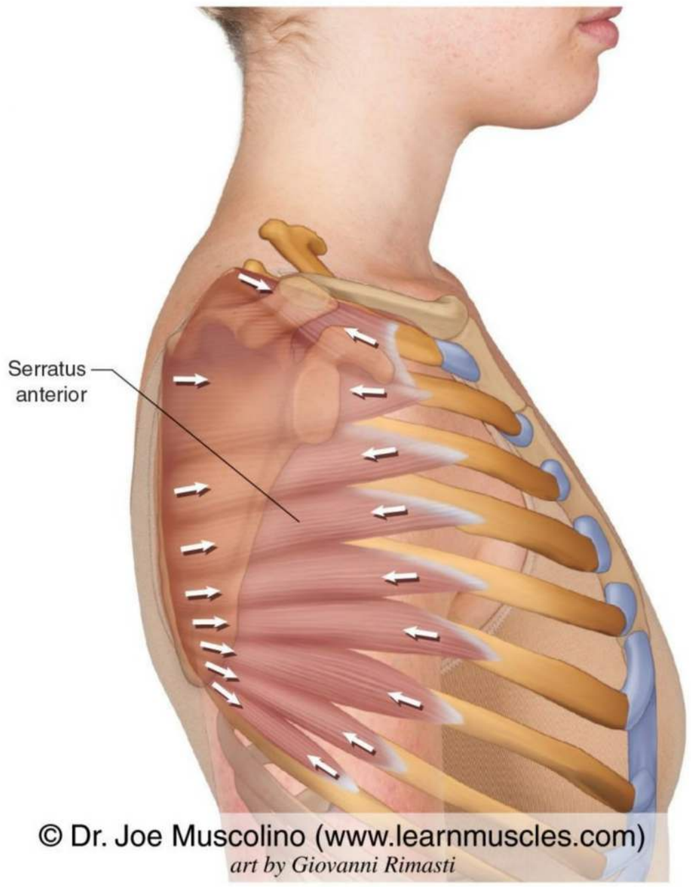
Altri muscoli della respirazione

Muscoli respiratori accessori

- Muscoli pettorali



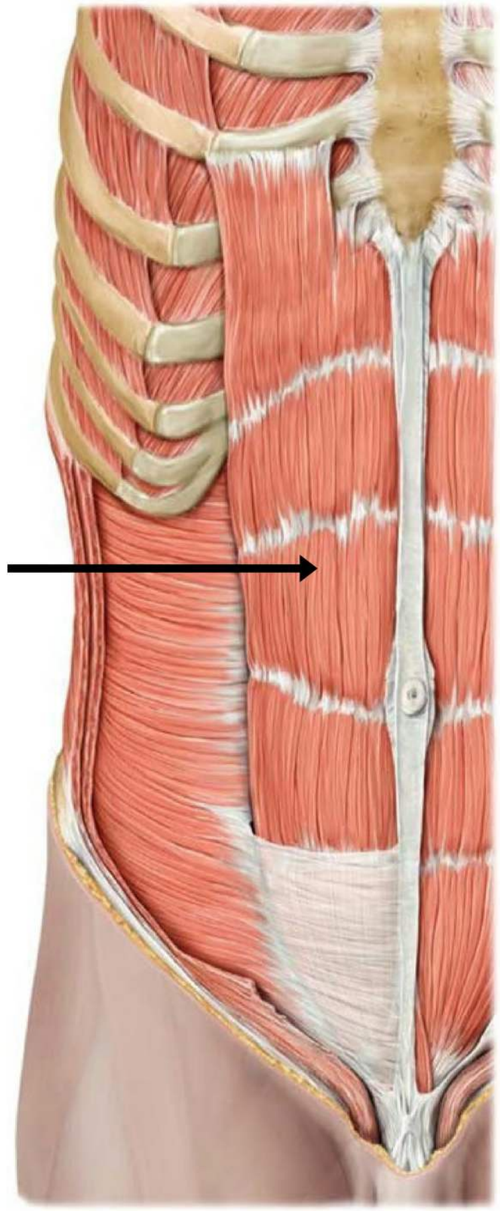
- Muscolo dentato anteriore



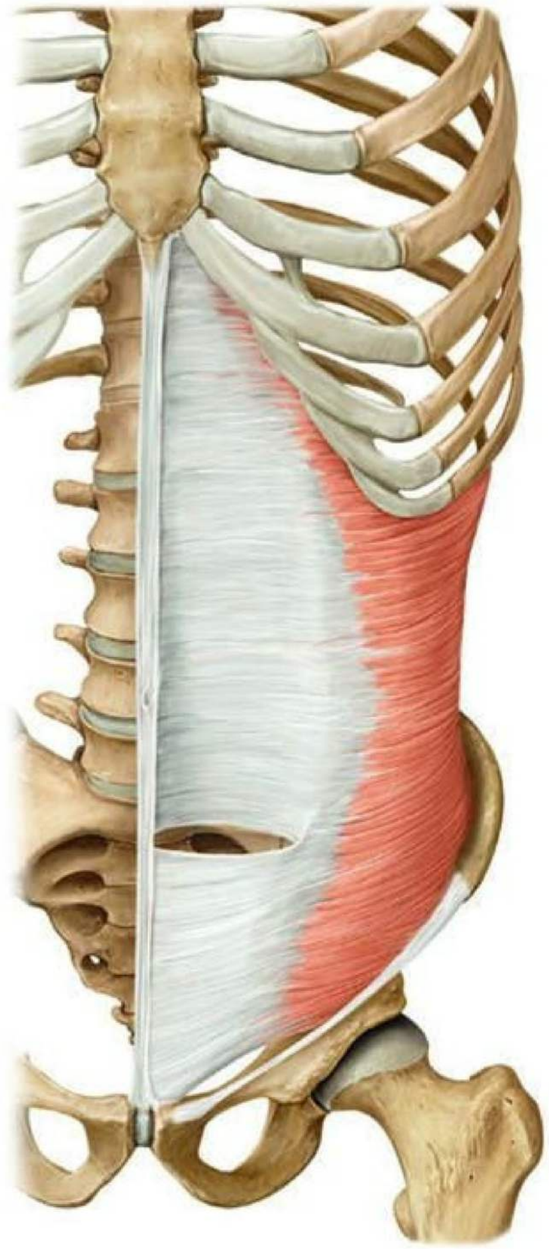
Altri muscoli della respirazione

Muscoli respiratori accessori

- Retto dell'addome

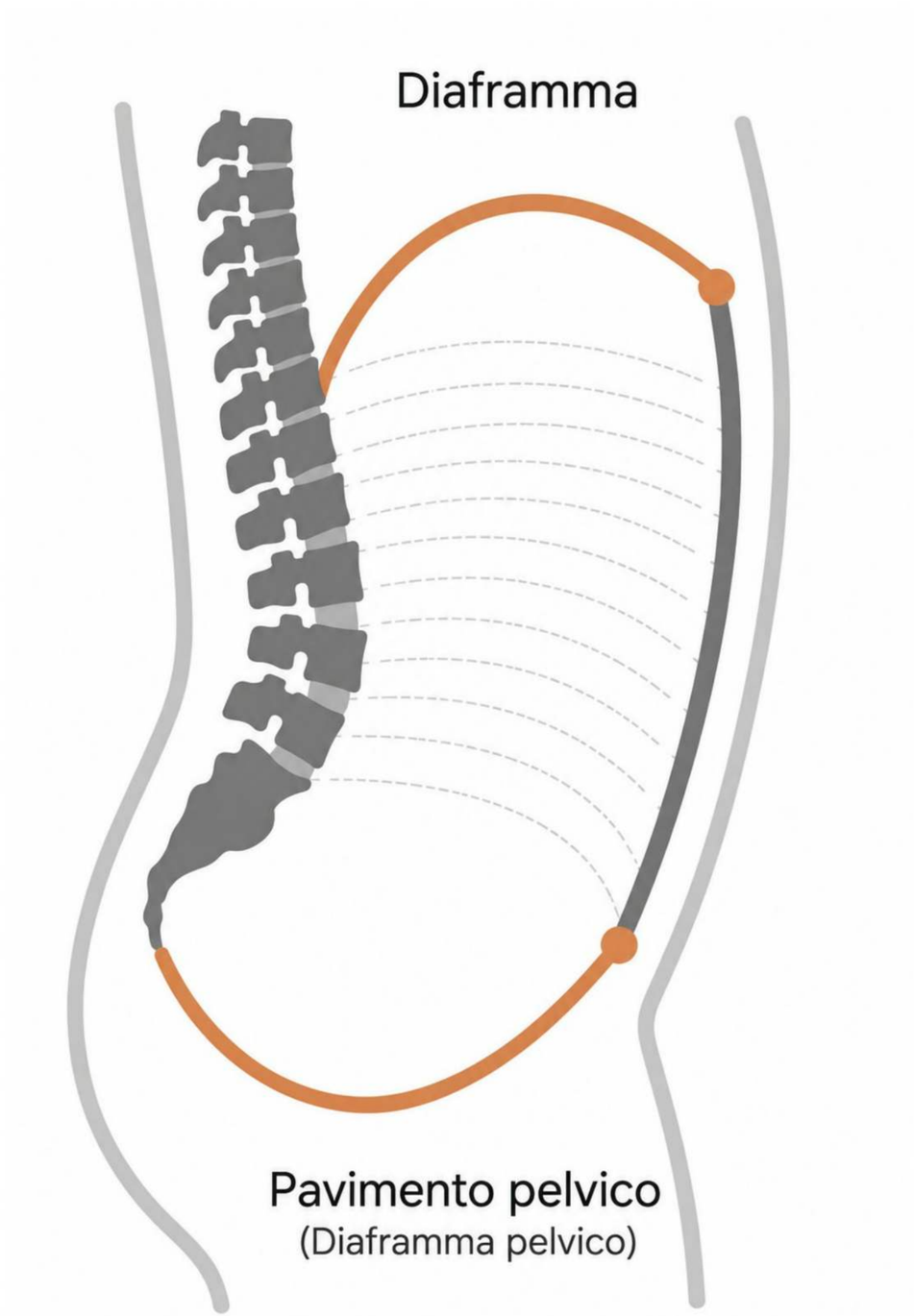


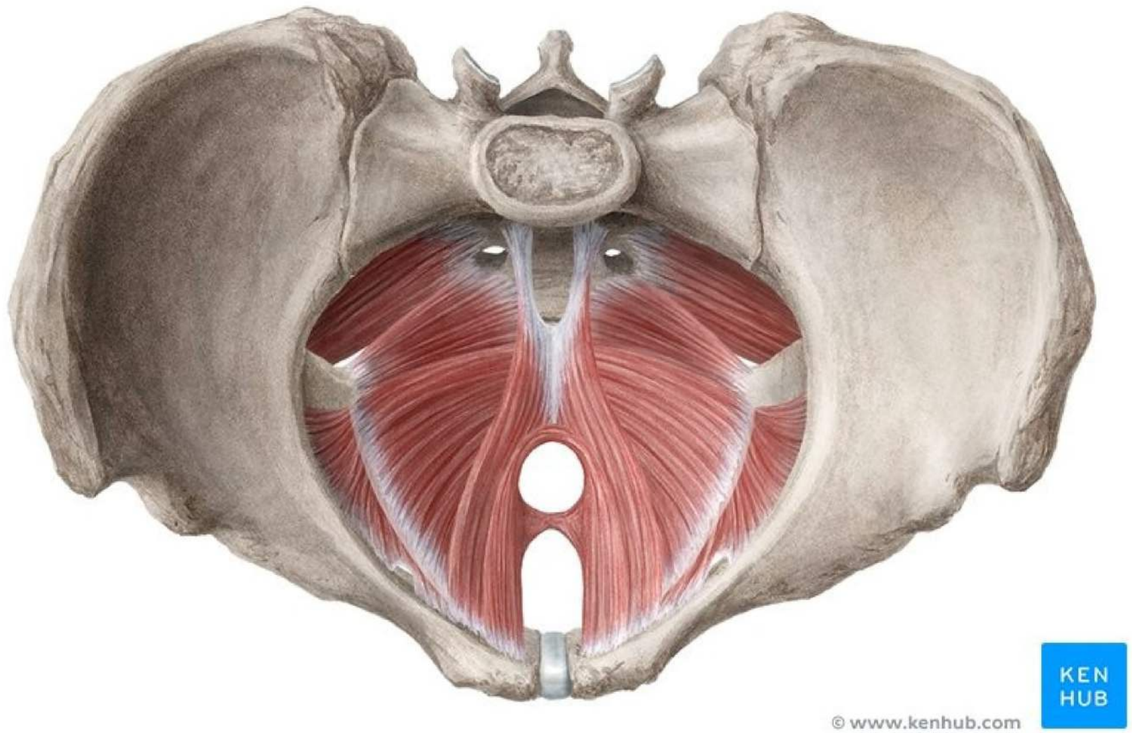
- Trasverso dell'addome



DIAFRAMMA PELVICO

Il diaframma e il “diaframma pelvico” si muovono in coordinazione tra loro.





VIDEO

INTRODUZIONE AI BANDHA

Il Sigillo (mudrā) è un metodo per manipolare il respiro e altre energie vitali.

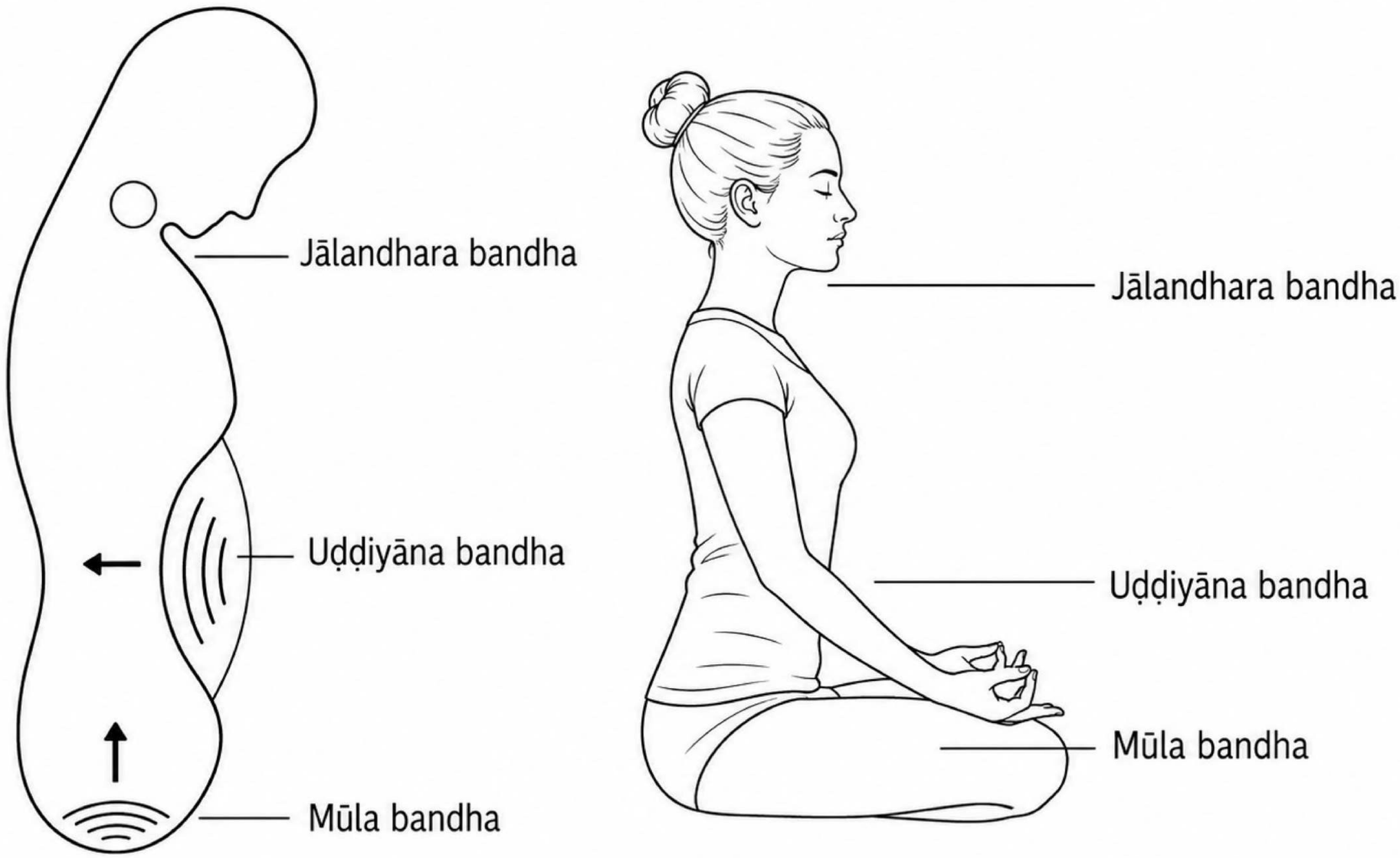
I Bandha sono inclusi nella categoria delle mudrā.nel testi dello Haṭha Yoga (**Dattātreyayogaśāstra** XIII sec. d.C., **Haṭhayogapradīpikā** (XV sec. d.C..)

Le mudrā (gesti) sono tecniche fisiche che mirano a dirigere il respiro (prāṇa) nel canale centrale (suṣumṇā) e a farlo risalire al suo interno. Hanno anche lo scopo di controllare il seme (bindu), la cui conservazione è considerata fondamentale per prolungare la vita e impedire la morte.

Bandha significa bloccare, legare, serrare, trattenere. Nel contesto dell'Haṭha Yoga indica una pratica fondamentale che utilizza particolari posizioni del corpo e il controllo del respiro per regolare, contenere e dirigere il flusso prāṇa all'interno del corpo.

I bandha svolgono un ruolo importante nella pratica del prāṇāyāma [HYP secondo capitolo (44-47) e nel terzo capitolo (55-75]

13 BANDHA PRINCIPALI



DISPENSA

LA FUNZIONE DEI BANDHA

