

# SAHITA PRANAYAMA

## purificazione dei cinque sistemi principali del corpo

Sahita è il termine per definire il ritmo respiratorio per la purificazione dei cinque sistemi principali nel corpo fisico (respiratorio, chimico, digestivo, escretorio, circolatorio)

Il programma che Vi propongo viene praticato per 45 giorni, è atto a rigenerare i 5 organi principali dei sistemi vitali del nostro corpo: i polmoni, il fegato, lo stomaco, i reni e il cuore, che, quando funzionano perfettamente, agiscono sul sistema nervoso mantenendolo in un perfetto equilibrio.

In questa tecnica i rapporti tra le 4 parti del processo respiratorio, inspirazione, sospensione, espirazione e sospensione, vengono costantemente modificate al fine di aiutare il Prana a raggiungere effettivamente gli organi in questione

**SISTEMA RESPIRATORIO (POLMONI):** inspirare per 4 secondi, trattenere in apnea per 16 secondi, espirare per 8 secondi, trattenere a polmoni vuoti per 4 secondi (4 : 16 : 8 : 4)

**SISTEMA CHIMICO (FEGATO):** inspirare per 4 secondi, trattenere in apnea per 4 secondi, esalare per 16 secondi, trattenere a polmoni vuoti per 8 secondi (4 : 4 : 16 : 8)

**SISTEMA DIGESTIVO (STOMACO, INTESTINO, VESCICA BILIARE):** inspirare per 8 secondi, trattenere in apnea per 4 secondi, espirare per 4 secondi, trattenere a polmoni vuoti per 16 secondi (8 : 4 : 4 : 16)

**SISTEMA ESCRETORIO (RENI, PELLE, RETTO):** inspirare per 16 secondi, trattenere in apnea per 8 secondi, espirare per 4 secondi, trattenere a polmoni vuoti per 4 secondi (16 : 8 : 4 : 4)

**SISTEMA CIRCOLATORIO (CUORE):** inspirare per 4 secondi, trattenere in apnea per 16 secondi, esalare per 8 secondi (4 : 16 : 8). La ritenzione a polmoni vuoti si salta, si incomincia subito ad inspirare dopo l'esalazione di 8 secondi.

La sequenza di 45 giorni di pratica dovrebbe essere divisa nel modo seguente

- da giorno 1 al 9                      9 cicli di Pranayama per i polmoni(4/16/8/4)
- dal giorno 10 al 18                    9 cicli di Pranayama per i polmoni  
9 cicli di Pranayama per il fegato (4/4/16/8)
- dal giorno 19 al 27                    9 cicli di Pranayama per i polmoni  
9 cicli di Pranayama per il fegato  
9 cicli di Pranayama per lo stomaco (8/4/4/16)
- dal giorno 27 al 36                    9 cicli di Pranayama per i polmoni  
9 cicli di Pranayama per il fegato  
9 cicli di Pranayama per lo stomaco  
9 cicli di Pranayama per i reni (16/8/4/4)
- dal giorno 36 al 45                    9 cicli di Pranayama per i polmoni  
9 cicli di Pranayama per il fegato  
9 cicli di Pranayama per lo stomaco  
9 cicli di Pranayama per i reni  
9 cicli di Pranayama per il cuore (4/16/8/0)

**SI CONSIGLIA DI PRATICARE L'INTERO PRANAYAMA SOTTO LA GUIDA DI UN ESPERTO**