

Esercizi di respirazione



Tecnica del Respiro Controllato

E' il segreto per trattenere l'aria vitale nel corpo e poter disporre di una quantità maggiore di energia.

1. Inspira profondamente attraverso il naso. Mentre espiri produci sussurrando il suono "SA, SA,..., SA" ripetutamente, fino ad esaurire tutta l'aria. Questo è il respiro controllato. Ogni suono è accompagnato da una piccola contrazione del diaframma, che spinge l'energia fino all'ombelico (Il Chakra sacrale). Non forzare lo stomaco a spostarsi in dentro o in fuori, ma limitati a un movimento naturale. Questo promuove un delicato massaggio interno e risveglia la forza vitale. Se viene eseguito in modo appropriato potresti quasi sentire un cinguettio di uccellini.
2. Con la pratica riuscirai a raffinare sempre più il suono "SA", finché diventerà quasi inudibile, in modo che il movimento diventi sempre più sottile. Puoi farlo anche a livello mentale, purché ci sia un micro movimento del plesso solare. Questa pratica ti allungherà la vita e aumenterà notevolmente l'energia e la vitalità: è stato provato scientificamente.
3. Dopo aver eseguito questa tecnica, esamina il tuo corpo. Prendi coscienza di qualsiasi sensazione fino a quando sentirai una pulsazione. Questo perché quando inspiri attiri tutti gli ioni negativi e positivi presenti nell'aria che entrano direttamente nel terzo occhio e creano automaticamente un senso di pulsazione. Mentre espiri con il suono "SA" produci anche un senso di pulsazione nel Chakra sacrale.

La respirazione dell'lo Sono

Come far entrare energia positiva nel subconscio. (Tempo: 3 minuti).

Questa è una semplice ed efficace tecnica di respirazione per mandare energia positiva nel nostro subconscio, per attenuare ed eliminare negatività di cui non siamo neppure consapevoli. Seduto o sdraiato, chiudi gli occhi e rilassa

mascelle, muscoli facciali, spalle e muscoli delle gambe. Comincia a respirare, pensando che l'unico pensiero che vuoi avere in questo momento è la respirazione. Per i primi 30 secondi osserva semplicemente la tua respirazione: inspirazioneespirazioneinspirazione espirazione ... Poi formula il pensiero "IO SONO" nella tua mente e accompagna ciascun movimento di inspirazione ed espirazione con il pensiero "IO SONO". L'azione cosciente del respiro con questo potente pensiero consente alla sua energia di penetrare nel subconscio. Dopo i primi tentativi, potrai praticare questo esercizio con grande efficacia, anche ad occhi aperti e in qualsiasi momento del giorno.

La respirazione Kriya

E' una respirazione consapevole veloce, un metodo utile per rimuovere gli sbilanciamenti più evidenti della respirazione che rappresentano sempre un segno di blocchi e costrizioni emotive. E' adatta a purificare e rinvigorire le cellule del corpo. La respirazione veloce è un metodo psicofisico mediante il quale il sangue viene purificato dall'anidride carbonica e risaturato di ossigeno. Questa respirazione può essere praticata come prima tecnica perché ha un effetto disintossicante e calmante a livello cellulare.

Siediti in una posizione comoda, con la spina dorsale eretta e il viso sorridente. Per nove volte inspira ed espira velocemente attraverso le narici, espandendo e comprimendo il petto come un mantice. Fai questa respirazione senza sforzi eccessivi. Solo quando l'avrai imparata pienamente e senza fretta potrai essere in grado di respirare alla velocità di due cicli al secondo. Fermati dopo i nove cicli (18 respirazioni), nota che la respirazione si ferma senza sforzo e poi sospendi per circa 10-30 secondi. Non sforzarti in questa fase, ma gusta la pausa del respiro lasciando che la volta successiva la sospensione duri un poco più a lungo. Ripetilo per tre volte.

Pratica la respirazione veloce almeno una volta al giorno. Come puoi vedere, in questa respirazione vi sono due parti distinte: una parte di pulizia e una parte di rallentamento. Come già accennato, nella respirazione veloce tutte le cellule del corpo (compresi i neuroni), sono rinvigorite dal prana. Questo ci dà fin dall'inizio sensazioni calmanti nella spina dorsale, un aumento della capacità di sopportare il freddo ed il caldo, un miglioramento della memoria ed un senso generale di pace interiore.

Respirazione lenta

La respirazione lenta guida l'assorbimento del prana.

Siediti in una posizione comoda e chiudi gli occhi. Rilassa ogni parte del corpo e fai un gran bel sorriso. Attraverso le narici inalate il più lentamente possibile, percepisci il corpo come leggero ed energizzato. Gustati la fine dell'inspirazione e trattieni il respiro senza sforzo. Espirate adagio e con mente rilassata. Lascia che il respiro si fermi automaticamente e rimani in apnea per 15-20 secondi. Ripetilo per 5 cicli sempre con il sorriso sulle labbra. Dopo un po' di tempo, questa tecnica può essere eseguita anche ad occhi aperti e non solo a letto, prima di addormentarti o appena sveglio, ma anche in qualsiasi momento e luogo, soprattutto quando ti senti in tensione. Questo esercizio ha un effetto benefico sui vari corpi (sottili e fisico) dell'uomo, consentendo l'assorbimento del prana da parte del cervello e del corpo astrale, migliorando la salute, aumentando la capacità di concentrazione e di memoria e riducendo lo stress e la tensione. Durante l'esecuzione dell'esercizio cerca di non avere tensioni fisiche o mentali. Pratica l'esercizio con regolarità. L'obiettivo di tutte le respirazioni consapevoli è anche quello di trascendere la dualità attraverso la ritenzione del respiro (non respirare). Si può arrivare a questo obiettivo attraverso una lunga pratica di visualizzazione e profondo rilassamento.

Respirazione della narice destra

Siediti in una posizione comoda, rilassa tutto il corpo (specialmente le spalle) e sorridi. Con l'indice della mano destra tieni chiusa la narice sinistra e respira con calma e tranquillità attraverso la narice destra. Questa respirazione stimola l'attività del cervello sinistro ed aiuta l'ipotalamo a stabilizzarsi ad un livello di funzionamento ottimale. La respirazione attraverso la narice destra, aiuta a ridurre efficacemente l'obesità e a curare i raffreddori cronici.

Respirazione della narice sinistra

Siediti in una posizione comoda, rilassate tutto il corpo (specialmente le spalle) e sorridi. Con il pollice della mano destra tieni chiusa la narice destra e respira con calma e tranquillità attraverso la narice sinistra. Questa respirazione stimola l'attività del cervello destro ed aiuta a mantenere il peso corporeo e ad abbassare l'alta pressione. Per ottenere risultati significativi, la durata della respirazione, attraverso una narice, dovrebbe essere di 21 cicli (inspirazione ed espirazione) per due mesi.

Respirazione del cuore

Mettiti in piedi, possibilmente in un luogo aperto. Rilassa la muscolatura, specialmente le spalle e le braccia e chiudi gli occhi. Sorridi e respira tre volte lentamente rivolgendo l'attenzione sul cuore. Solleva il braccio destro e portalo in alto sopra la testa mantenendo entrambe le mani rilassate. Inizia l'inspirazione portando allo stesso tempo le due mani all'altezza del cuore. La mano destra appoggiata sopra la mano sinistra. Mentre fai questo movimento pensa che la mano sinistra stia portando verso il cuore l'energia della Terra e che la mano destra stia guidando, sempre verso il cuore, l'energia del Cosmo, sentendo in questo centro la fusione delle due energie. Espira queste due energie aprendo allo stesso tempo le braccia per diffondere il prana. Ripetilo 9 volte.

Esercizio per i centri nervosi

Lo scopo di questo esercizio è quello di **risvegliare i centri nervosi** paralizzati e di distribuire le forze accumulate in essi per **rivitalizzare le cellule del cervello**.

Premessa:

Sappiamo che il sistema nervoso è il fattore di maggiore importanza nella nostra esistenza fisica perché è l'organo di trasmissione dell'elettricità e questa forza elettrica è la vita della forma manifestata. Come il magnetismo è la sostanza nella quale il corpo, l'anima e lo spirito si muovono e hanno l'esistenza, così l'elettricità è per il corpo stesso la sostanza che veicola la sua continua costruzione e senza la quale la mente non può esercitare la sua attività attraverso il pensiero. Il pensiero poi agisce sulle cellule cerebrali e attraverso il midollo spinale si manifesta ai sensi tramite il sistema nervoso, in virtù di questo agente generatore che è l'elettricità. La sostanza elettrica umana è quindi un fattore da non sottovalutare altrettanto quanto la comprensione del modo di procedere del meccanismo corporeo. Nell'uomo comune il sistema nervoso non è in piena attività, così le cellule cerebrali non possono svelare le grandi e meravigliose idee che vi sono contenute. Le cellule cerebrali, in un certo senso, sonnecchiano perché il sistema nervoso non manda al cervello il suo fluido vivificante. Esso non è sufficientemente attivo perché la maggior parte dei gangli, o centri nervosi, sono in uno stato di paralisi. Così il cervello è parzialmente paralizzato. Spesso ci sembra di avere qualcosa da dire, ma diciamo di non esserne capaci. Vorremmo intraprendere una studio, ma dobbiamo abbandonarlo perché non ci entra in testa. Vorremmo imparare le lingue, ma non riusciamo a capirle. Vi sono cose che vorremmo sapere, ma più cerchiamo, più scopriamo che

coloro che avevamo creduto molto sapienti, non ne sanno più di noi e che tutto il loro sapere è frammentario e unilaterale. Quando vogliamo andare oltre, non troviamo più nessuno che sia in grado di illuminarci e d'altra parte da soli non riusciamo ad avanzare. E questo è il punto in cui di solito ci si ritrova. Ogni cellula racchiude nel suo intimo il grande segreto di tutte le numerose forme di esistenza nell'universo e se tutte le cellule cerebrali fossero sviluppate, vedremmo questa vita e ogni vita, come un libro aperto davanti agli occhi.

Nel nostro corpo esistono **72.000 centri nervosi**, ma non riusciremmo a trovarli nell'anatomia dei morti. La scienza non conosce tutto quello che c'è nel corpo dell'uomo; essa dice solo quello che affermano certe autorità. Vi sono 72.000 centri nervosi destinati alla sola trasmissione dell'elettricità. Quanti di questi centri sono in attività? Solo quanti ne può scorgere alla superficie un microscopista. Logicamente non possiamo vedere quelli che sono inattivi. La scienza, in genere, ne conta 250, il che è già un bel numero. Ma che ne sarebbe se tutti i 72.000 fossero attivi? Nel momento in cui comincerebbero ad agire, avremmo l'impressione che la testa scoppi. Con l'esercizio della respirazione si risvegliano a poco a poco i centri cerebrali inattivi o paralizzati e il cervello si sviluppa regolarmente nelle tre dimensioni, prendendo una forma equilibrata. Così qualunque sia il temperamento dell'individuo, i tre gruppi delle attività: materiale, spirituale e intellettuale, si eguagliano e cominciano a funzionare armoniosamente. Il cervello si arrotonda così bene che, anche in età avanzata, il cranio si modifica e si modella sulla forma del cervello; così possiamo desumere l'effetto degli esercizi di respirazione dalla graduale formazione del cranio. Col primo respiro cosciente, cominciamo ad accumulare la forza elettrica che vincerà gradualmente lo stato di paralisi dei nervi e già cominciamo a sentirci i primi benefici. L'attività cerebrale dipende molto dal potere del Respiro che non deve essere confuso coll'espansione muscolare del torace. Il potere del Respiro è in relazione con l'attività polmonare, non con il volume del petto. L'esercizio al quale giungiamo ora ci aiuterà enormemente a risvegliare i centri nervosi paralizzati e a distribuire le forze accumulate in essi, dunque a vitalizzare le cellule del cervello in modo che trasmettano le loro intelligenze alle funzioni sensorie. Non spaventiamoci se avvertiamo formicolii, flussi di calore o se forti correnti attraversano il corpo e mandano le loro energie calmanti fino alla sommità della testa, poiché tutto questo procura una gradevole vibrazione salutare alla ghiandola pineale. *Tutto ciò è conseguenza del Settimo Esercizio Ritmico.*

Prima di descrivere un esercizio così importante, è bene dare alcune spiegazioni. Il midollo spinale è la sede dell'anima ed è molto importante. In esso è la funzione vitalizzante e trasmittente dell'energia vitale al cervello. Il suo compito è molteplice. E' stato dimostrato che nell'uomo medio, incline a tenersi curvo e che non ha la forza di controllare le sue vertebre, il midollo spinale diventa inattivo e le sue idee prendono una espressione nebulosa, mentre con un atteggiamento fermo e diritto, con una respirazione profonda e con gli esercizi di armonia, è possibile vincere questo difetto. *Kundalini* è il sistema dei nervi simpatici che, nella forma "aperta", cioè attiva, invia al cervello le forze richieste per la generazione perfetta delle idee e dei pensieri. Un'idea, per essere edificante e realizzabile, deve contenere tutti gli elementi dell'attività. Quando si usa il termine "Kundalini" si vuole inviare all'intelligenza l'idea che, con l'azione interna del sistema nervoso simpatico, si risvegliano alla vibrazione i gangli che fino ad ora erano rimasti inattivi e che generano così fluido elettrico che corrisponde all'azione del midollo spinale. Si stabilisce quindi uno stato di vibrazioni armoniose tra le funzioni organiche, il che facilita il controllo sulla concentrazione da parte della mente e il risveglio della nostra Individualità alla coscienza della vita e delle sue attività.

La vita materiale dipende dalla circolazione che a sua volta dipende dal Respiro diretto coscientemente. La vita cosciente richiede un'armoniosa reciprocità tra l'attività del midollo spinale e quella del sistema gangliare. Quando il Respiro mette in azione la dinamo della forma umana, lo Spirito delle cose scende sulle attività fisiche e trasferisce la sua presenza al midollo spinale; questo, una volta messo in attività, prende coscienza della presenza della vita e riconosce l'esistenza dell'oggettivo verso cui si dirige l'espressione delle idee mentali. In tal modo la coscienza individuale dell'essere si amplia, in proporzione della forza del Respiro.

Il Respiro di vita è una condizione conseguente alla presenza della forma e della formazione ed è l'apice dell'attività in una data direzione, avente uno scopo designato e assegnato dalla condizione inconscia della collettività. Questo scopo è riconosciuto dalla realizzazione cosciente dell'individualità, la quale risveglia l'essere con e attraverso il modo di espressione dei sensi nella realtà oggettiva. Come il Respiro di vita o Spirito, afferma se stesso in virtù della sua corrispondenza organica, la Coscienza della vita si forma grazie a una ulteriore operazione, che suscita un nuovo stato di cose, ossia l'uomo diventa un'anima vivente. Lo Spirito dell'uomo si rende manifesto col respiro, la cui sede sono i polmoni e in virtù dell'attività del midollo spinale, l'anima vitale si fa conoscere ai sensi in proporzione del grado di concentrazione della mente, la cui sede è la funzione della memoria. *Più respiriamo intelligentemente e ritmicamente*, più è attivo lo spirito oggettivo e più è profonda la purificazione, ossia il controllo sui fluidi generatori della vita e il loro assorbimento. *Così maggiore è la coscienza dell'essere e la conoscenza dell'individualità, più presto si aprono le porte del Pensiero, che "spezza gli anelli delle catene dei prigionieri", ammasso di futilità e vecchie superstizioni.* E ora che la coscienza della vita comincia a far parte della realizzazione nel campo dell'azione, riconosciamo la nostra vera posizione e regoliamo ogni cosa per il nostro bene individuale. Per acquisire conoscenza e comprensione, è necessario che diventiamo osservatori e impariamo per esperienza a mettere in ordine tutto ciò che sembra conservare l'idea del disordine per mancanza di controllo da parte nostra. Dobbiamo imparare a tenere gli occhi e le orecchie bene aperti, dobbiamo essere pronti a vedere e a intendere, ma abbastanza saggi per ben pensare ogni cosa nel nostro spirito, per dissolvere tutto ciò che nel regno del pensiero ci è inutile nel tempo presente e per vivere coscienti di ciò che è controllabile da un'attenzione tesa all'edificazione del nostro essere. In tutto l'Universo non esistono due sole cose identiche, non vi sono due soli esseri identici. Perciò la soluzione dell'enigma della vita è particolare ad ogni individuo, in base alla sua posizione e al tempo della manifestazione. Vivendo in un mondo di visione, in un mondo di cosciente sensibilità, dobbiamo riconoscere come una realtà il nostro tirocinio della vita.

Non possiamo sottovalutarne le operazioni ma, al contrario, riconoscerne i valori e le possibilità di raggiungere le realtà superiori attraverso una progressiva, cosciente ascensione da un tirocinio all'altro. Man mano che ogni energia di questa collettività, che è il nostro corpo, prende coscienza della sua intelligenza individuale e la mette in vibrazione in vista di operazioni concertate dalla mente collettiva, si realizza l'armonia, si stabilisce la pace. L'Amore, virtù dell'anima, si eleva verso il suo regno e tutto è bene, non solo nella sua sfera di esistenza magnetica, ma anche nel campo elettrico della manifestazione, attraverso il quale afferma le sue operazioni in tutti i cicli della vita. *Solo l'attività ci assicura la vita. Solo l'attività dà soddisfazione al nostro essere cosciente.* L'inattività, anche se lieve, lede la costituzione collettiva dell'uomo, e provoca preoccupazioni, malattia e smarrimenti. Occorre che il sistema nervoso, le cui operazioni condizionano la felicità organica e fisica, resti attivo per generare fluidi elettrici che provocano il movimento dei muscoli e completano le forze vitali ed energetiche necessarie all'espressione organica e alla comprensione dei sensi. Dobbiamo ricorrere a mezzi in armonia con le leggi della natura, non per farne uso quotidiano, ma per assicurarci migliori risultati nella ricerca della conoscenza e della comprensione. Così noi pratichiamo un esercizio il cui scopo è di risvegliare e di ampliare l'attività del sistema nervoso, grazie al respiro individuale, il nostro principale agente in tutto questo insegnamento. Questo nuovo esercizio, consigliamo di praticarlo al massimo una volta al giorno, perché i suoi effetti sono tali che occorre lasciare al sistema nervoso il tempo di rimettersi e di distribuire i fluidi generatori, precisamente come gli organi della digestione richiedono un certo tempo fra due pasti per compiere il lavoro della digestione, della separazione e dell'assimilazione. Dobbiamo tenere sempre presente che non è la quantità del lavoro che conta, ma la costanza e l'attenzione che gli prestiamo. Così il poco che facciamo, eseguito con buona volontà e concentrazione, farà più bene di tutti i lavori eseguiti con sforzo ma senza cura né attenzione. Non dobbiamo mai martirci di fare qualcosa. Tutte le volte che ci troviamo in presenza di qualche cosa da fare, per la quale ci manca forza e abilità, è meglio che ci riposiamo un momento, facendo qualche buona respirazione, profonda e ben diretta. Il fisico raggiunge così uno stato di tranquillità e di ispirazione in cui la comprensione si apre e lo spirito scopre i mezzi più efficaci per il nostro progresso. Passati tre minuti nella contemplazione del nostro Sé superiore, saremo in grado di agire meglio, senza caricarci di pesi che possano solo trascinarci negli abissi dell'inutilità.

Esercizio ritmico per i centri nervosi

Al mattino quando ci svegliamo, troviamo molto gradevole stirare il corpo per qualche secondo, passarlo con una spugna imbevuta d'acqua tiepida o fredda, poi frizionarlo vigorosamente con le mani respirando bene per tutto questo tempo. Poi ci laviamo, ci vestiamo e ci prepariamo per questo esercizio, a meno che non preferiamo farne un altro, però dobbiamo sapere che non possiamo fare più esercizi di seguito, e che dobbiamo ripartirli nel miglior modo nel corso della giornata. Tuttavia possiamo eseguire due esercizi particolarmente adatti al nostro temperamento, l'uno dopo l'altro.

Prendi una vaschetta o un catino abbastanza largo per poterci adagiare entrambe le mani aperte, l'una di fianco all'altra. Versaci una quantità d'acqua fredda sufficiente a coprire l'osso del polso fino a metà. L'acqua deve arrivare alla metà, senza ricoprirlo completamente. Al centro, tra le due mani, che non devono toccarsi, metti una monetina di rame. Adagia le mani sul fondo del catino, tenendo il corpo diritto e se devi inclinarlo, fa attenzione a che la colonna vertebrale non si curvi ma rimanga ben dritta, mentre fai una sola flessione delle anche. Ora inspira con le narici, come al solito per sette secondi, un respiro pieno e profondo, trattieni il respiro tre secondi, poi appunta le labbra, mentre la lingua prende la posizione di quando fischiamo (puoi anche fischiare se vuoi). Espira per quanto puoi, fischiando il più a lungo possibile, ma senza forzare e vuotando i polmoni a fondo. Fermati un istante, poi inspira di nuovo con le narici per sette secondi e continua così per tre minuti. Osserva le correnti ascendenti e discendenti del respiro, tenendo sempre gli occhi fissi sulla monetina. Fallo tutte le mattine prima di colazione. L'effetto aumenterà di giorno in giorno. Avvertirai un leggero calore al sistema nervoso e una gradevole palpitazione alla sommità del capo, all'epifisi, mentre la mente diventerà sempre più chiara e lucida. Se lo desideri, prima di questo esercizio, puoi aspirare nel naso un po' d'acqua e rimandarla fuori o farla scendere nella gola e sputarla. Quest'acqua potrà essere calda o fredda. Con un po' di sale, o meglio, di bicarbonato di sodio e borace, nelle proporzioni di 3,2,1 essa libera le vie nasali e le tonifica. Dopo che ti sei asciugato le mani, friziona la palma della mano sinistra, poi il dorso con la mano destra con movimenti circolari. Poi con la palma della mano sinistra friziona quella destra, poi il dorso di quest'ultima con movimenti sempre circolari. Fallo fino a che le mani siano diventate morbide e vellutate.

Il risveglio dell'umanità.