

Le 4 fasi del respiro

Prima fase: **Essere coscienti del respiro.**

Tramite l'aria possiamo aspirare il *prana*, ma il *prana* non è la stessa cosa dell'ossigeno, benché anche questo sia composto di energia. L'ossigeno è un atomo che entra nel nostro corpo attraverso i polmoni ed è usato dall'organismo per formare le nuove cellule di cui il corpo ha bisogno per rimpiazzare quelle che man mano invecchiano e muoiono. In un anno circa, tutte le cellule del corpo vengono sostituite. Il *prana* invece è la sottile energia vitale magnetica che permette tutte le reazioni biochimiche del corpo; è la "colla" vitale che tiene le cellule, gli organi e l'intero organismo assieme. Il *prana* fluisce nel corpo eterico e in quello astrale. Il corpo eterico è la matrice olografica del corpo fisico, al quale conferisce forma e vita. Si diventa longevi arricchendosi di *prana*. Per trasmettere il *prana* dai corpi sottili a quello denso dobbiamo prima diventare coscienti del respiro e poi del *prana*. E questo accade tramite il naso. E' facile: basta prestare attenzione alle narici. In qualsiasi momento della giornata, osserva per un po' il respiro che **entra** nelle narici e poi osservalo quando **esce** dalle narici. Non devi forzare l'inspirazione anzi, diventandone cosciente, il respiro si fa più quieto e più lento, rarefatto e volatile. Mentre l'aria entra di: "**Entra**"; mentre esce di: "**Esce**". E' indispensabile ripetere "Entra, Esce", altrimenti si perde l'attenzione e allora non si diventa coscienti del respiro né del *prana*. Dopo un po' (una o due settimane), ripetendo di tanto in tanto l'<> (due o tre volte al giorno), si comincia a diventare coscienti del respiro: si riesce cioè a mantenersi attenti all'<>, per un minuto, due, tre, senza mai perdere l'attenzione o se la si perde si riesce a ritrovarla più facilmente. Presto l'<>, comincerà a piacerti: è un tranquillante e potrai ricorrervi quando vorrai staccarci da tensioni, inquietudini, turbamenti, collere. L'<> diviene così il tuo rifugio calmo e segreto.

Seconda fase: **Essere coscienti del Prana**

Si può diventare coscienti non solo del respiro, ma anche del *prana*. Occorre mantenere le narici libere: istilla qualche goccia d'acqua salata. Bada che entrambe siano libere. L'apertura delle narici varia secondo il trascorrere del sole: al mattino la narice sinistra è solitamente più aperta mentre la sera è più aperta la destra. Se una è chiusa, piega per un po' il capo, oppure coricati di fianco, sulla spalla opposta e s'aprirà. In questa seconda fase si continua con l'<>. Ma adesso, nell'inspirare, volgi l'attenzione alla parte alta della mucosa nasale (là dove nasce lo sternuto). Se stai ben attento, ti accorgerai dopo un po' che, nell'inspirare, lì si manifesta una specie di pizzicore, di tremolio, una vibrazione. E' il primo sentore del *prana*. In seguito lo avvertirai sempre di più, mentre ti dedichi all'<>.

Terza fase: **Diffondere il Prana**

Durante l'<> ci s'avvede che la vibrazione del *prana* inspirato continua oltre il naso, passa alla faringe, scende nella tiroide (in gola) dove si concentra. Da lì puoi coscientemente dirigerlo in qualsiasi punto del corpo con l'espiazione. Dirigilo mentalmente, espirando, verso quei punti che hanno bisogno: ad esempio il viso o le ginocchia, lo stomaco o il cervello o i reni, la schiena o l'inguine. L'<> diventa un mezzo per diffondere una vitalità vibrante là dove ti manca o dove vuoi accrescerla. Prova! E' molto facile. Durante l'<>, dopo tre o quattro inspirazioni, ti accorgerai d'aver accumulato *prana* in gola e da lì, con l'espiazione, puoi mentalmente dirigerlo dove ti pare. Se nel far questo

tieni le palpebre chiuse, talvolta avvertirai il *prana* spargersi come una chiarezza luminosa.

Quarta fase: **Padronanza del diaframma**

Stai sul chi vive! Mai forzare l'inspirazione, mai colmare d'aria i polmoni e tenderli! Li potresti rompere! Il polmone è una spugna: se la tiri, la squarci. Invece se la stringi, non la danneggi. Dunque nessuno sforzo nell'<>, invece adesso bisogna controllare l'<> e vuotare bene i polmoni stringendoli. Respira sempre col naso, mai con la bocca. Chi respira con la bocca non ha mai buona salute. Il prana si assimila col naso, non con la bocca. Quasi tutti respirano male, i più malissimo. Non sono capaci di vuotare i polmoni, dentro i quali hanno sempre uno strato d'aria basso, aria vecchia di ore, di giorni, consunta, senza prana, aria stagnante, come in una stanza chiusa e buia, aria di cantina, aria di palude, aria venefica. E' questo che ci invecchia! Ma se cambiamo l'aria di frequente, se spesso ci riempiamo di prana, ecco correre a noi la giovinezza. Come cambiare l'aria, come assimilare tanto prana, come insomma vuotare i polmoni? *Spostando l'attenzione dal naso al diaframma.* Per vuotare i polmoni, stringi il ventre: tiralo in dentro, spremilo, incavalò, da tondeggiante rendilo infossato. Tira in su la pancia, verso lo stomaco, stringi le costole e così l'aria stagnante se ne va via: così butti via la vecchiaia! Per qualche momento resta a fiato chiuso, in apnea. Poi lascia che i polmoni liberamente aspirino l'aria di cui hanno sete, senza però forzarli: ecco il prana accorrere a te, vento generoso che ti rinnova e ti ringiovanisce. Quante volte al giorno dobbiamo rinnovare così il prana? Non v'è regola: ciascuno è a se stesso la propria regola.

Quando ci pare, ma specie nei momenti di stanchezza, di malinconia o d'angoscia...e quando siamo funestati da timori di malattie o da pensieri di morte... e quando siamo colti da immagini di decrepitezza... e quando la nostra coscienza cala in basso, quando le nostre ali s'indeboliscono, quando sentiamo il bisogno di risalire, d'elevarci verso la vastità del Cielo. Allora buttiamo via questi malanimi, via con l'aria rintanata dentro di noi, aria nociva. Via, via! Caccia l'ombra e riempiti di luce! Anche un medico occidentale, ignaro di prana e attento al solo aspetto fisiologico dell'organismo, può confermare che la frequente respirazione totale e profonda riattiva cellule polmonari rimaste per anni atrofiche, aumenta l'ossigenazione del sangue, ne facilita la circolazione, migliora il metabolismo e la funzione cardiaca, elimina gli acidi carbonici e urici, attiva le ossidazioni interne mentre il moto energetico del diaframma massaggia tutti gli organi e li rinvigorisce, specie il fegato e l'intestino e rinnova le cellule deteriorate. Quando stiamo in apnea, a polmoni vuotati, il nostro polso va verso i 200 battiti al minuto e anche la pressione del sangue va quasi a 200. E' come se corressimo velocemente. Così immettiamo nel circolo sanguigno una pompa potente che ci evita quel ristagno e quella incrostazione che causano l'arteriosclerosi. Per non invecchiare e mantenersi giovani bisogna una volta al giorno far salire per mezzo minuto il battito del cuore (magari salendo rapidi le scale) in modo da mettere alla frusta il nostro circolo, eliminando così i coaguli e impedendo il restringimento dei vasi. Il moto energetico, pur breve, è indispensabile per evitare il progressivo occludersi della arterie. Quello che per la medicina occidentale è solo una rapida e robusta respirazione, per chi guarda oltre il corpo, è soprattutto un modo per ricolmarci di prana salutare.

Due suggerimenti

Primo: Quando avrai preso confidenza con la respirazione pranica, ferma il fiato al culmine dell'inspirazione (senza aver sforzato il polmone). Così in apnea, sentirai una sorta di compressione nel petto: sempre in apnea, dirigi questa compressione verso il volto (lo sentirai scaldarsi e brulicare, colmandosi di prana). Approfittia di questi brevi istanti per modellare il tuo volto ringiovanendolo. L'apnea non deve superare i 7 secondi e basta una volta (o due) al giorno per ottenere il risultato. Negli alveoli polmonari vi sono delle cellule, dette macrofagi: nascono nel midollo

osseo donde migrano provvidenzialmente fino ai polmoni e lì si pongono in agguato per la nostra protezione. I macrofagi si raccolgono negli alveoli, ventilati dalla pericolosa atmosfera esterna: questi nostri minuscoli difensori accorrono non appena nei nostri polmoni penetrano dall'esterno con l'aria i batteri, le spore infettive, i funghi patogeni, le sostanze improprie. I macrofagi assalgono tali nemici, li catturano, li rendono inoffensivi, li eliminano, si da depurare e mantenere sterile il polmone. La difesa macrofagica ci dà la salute e ci assicura la longevità, purché conserviamo buona la funzione respiratoria.

Secondo: (Per le donne) Se vi sono irregolarità nelle mestruazioni, nei mattini precedenti la normale apparizione, bisogna al risveglio fermare il respiro e volgere in breve tempo la compressione dal petto alle ovaie, con un invito mentale a ben funzionare entro il giorno atteso. E' un metodo assai efficace, serve anche ad avvantaggiare le condizioni generali al momento della menopausa. Non va ripetuto più di tre volte al giorno e non più di 7 secondi per volta.

Il risveglio dell'umanità.