

Respirazione Consapevole

Respirando consapevolmente attraverso le narici si acquisisce l'energia vitale (prana) per il corpo. Sia che tu desideri sperimentare una coscienza superiore, oppure una maggiore sensibilità psichica, una migliore salute fisica o mentale, o un orgasmo fisico completo, la chiave è *l'espansione del respiro*. Chiudi gli occhi per un istante e, senza cambiare nulla, limitati ad osservare la tua respirazione. Probabilmente ti accorgerai che è al livello minimo, superficiale e piuttosto rapida. Gli yogi danno grande enfasi all'apprendimento di una respirazione lenta e profonda, in cui si riempiono e poi si svuotano completamente i polmoni. Noterai anche come, nel momento in cui diventi cosciente della tua respirazione, cambia anche lo schema della respirazione stessa. La respirazione consapevole è la base del controllo del respiro. I polmoni hanno tre camere separate, dette lobi, ma i lobi superiori e inferiori vengono usati solo raramente. La maggior parte delle persone respira soltanto con i lobi centrali. Se osservi un bambino che dorme ti accorgerai che il respiro riempie prima l'addome e poi si espande nel petto. Questo è il modo naturale di respirare. La maggior parte delle persone usa meno di un settimo della propria capacità polmonare, inspirando soltanto circa mezzo litro di aria ad ogni respiro. Al massimo della loro capacità i polmoni possono contenere quasi quattro litri d'aria. Quando nel sistema respiratorio entra una maggiore quantità di ossigeno, ogni cellula di ogni organo viene nutrita e riesce a compiere molto più efficacemente il suo lavoro. Quando i neuroni del cervello ricevono più ossigeno, stimolano impulsi più chiari e potenti, rendendo i sensi più acuti e rafforzando l'intero sistema nervoso. In questo modo si diventa molto più coscienti delle energie sottili dentro e fuori di noi. Trattenerne per un momento l'aria lascia un po' più di tempo al sangue per scaricare i suoi prodotti di scarto e assorbire più ossigeno. Una quantità maggiore di ossigeno nel corpo ha notevoli effetti di guarigione e ringiovanimento. L'espiazione libera il corpo dall'anidride carbonica e da altri prodotti di scarto del metabolismo. Quando questi rifiuti non vengono eliminati completamente, le cellule si guastano e diventano soggette alle malattie. La respirazione non consapevole raramente riesce a svuotare del tutto i polmoni. In sintesi possiamo dire che il prana, assunto attraverso una respirazione cosciente attraverso il naso, svolge un'azione benefica su vari piani:

Sul piano fisico: il prana aumenta l'ossigenazione del sangue, vitalizzandolo e purificandolo. Di conseguenza aumenta la vitalità fisica e la longevità;

Sul piano eterico/astrale: il prana rafforza il corpo eterico, che è la matrice del corpo fisico, e i corpi sottili;

Sul piano mentale: il prana introdotto con una respirazione cosciente cambia notevolmente il nostro atteggiamento mentale. Aumentano concentrazione, memoria, capacità intellettuali, rilassamento e creatività;

Sul piano spirituale: la respirazione cosciente sviluppa la consapevolezza interiore, facilitando l'accesso ad una realtà superiore.

Riprogrammare il subconscio

Il sistema nervoso si divide in due parti: il *sistema nervoso centrale*, che controlla i movimenti volontari (coscienti), e il *sistema nervoso autonomo*, che regola automaticamente le funzioni del corpo (subcoscienti). La respirazione è di solito un processo automatico, ma tra tutte le funzioni automatiche è quella che può essere più facilmente condotta sotto il controllo della volontà. In questo modo essa rappresenta il ponte tra il livello cosciente e il livello subconscio del corpo e della mente. Il *sistema nervoso autonomo* si divide ulteriormente in due parti: il *simpatico* e il *parasimpatico*. Il sistema parasimpatico produce uno stato di rilassamento e di benessere. La Respirazione Completa è calmante perché respirare profondamente con l'addome chiama in gioco il sistema nervoso parasimpatico. La respirazione ridotta al minimo lascia il controllo al sistema nervoso simpatico, quello che ti prepara a combattere o fuggire di

fronte al pericolo. Per quanto ne sa il tuo corpo, se respiri rapidamente e superficialmente, sei in una situazione di pericolo. Imparare a spegnere questo sistema di emergenza e tornare al sistema di rilassamento costituisce uno dei maggiori benefici della Respirazione Completa. Rallentare la respirazione produce degli incredibili cambiamenti sia nel corpo che nella mente. In media le persone respirano circa 18 volte al minuto. Quando questo ritmo rallenta fino a 8 respirazioni al minuto, la ghiandola pituitaria comincia a funzionare in modo ottimale. Questa ghiandola regola tutte le altre ghiandole per assicurare il giusto equilibrio ormonale, che è la chiave di una salute perfetta. Quando respiri meno di quattro volte al minuto la ghiandola pineale produce una copiosa secrezione. Quando la ghiandola pineale e quella pituitaria sono stimolate, il Terzo Occhio comincia a funzionare e la chiarezza si manifesta molto facilmente.

L'importanza del Naso

L'aria inspirata dal naso incontra anfrattuosità, fosse, mucose, glandole, vene, linfe, muscoli e pelosità, per cui si riscalda, s'umidifica, si depura dal pulviscolo, si sterilizza dai germi, modifica la propria composizione e vorticosamente s'immette nella faringe. A questo punto il naso rovescia all'istante la sua funzione e comincia a espellere con vigore un'aria diversa da quella immessa, colma com'è di anidride carbonica e di vapore acqueo provenienti dal sangue, tramite i polmoni. Nelle 24 ore passano dalle narici, in andata e ritorno, 20.000 litri di aria, mossi da circa 18 respirazioni al minuto: ad ogni inspirazione, il naso verifica la qualità e la temperatura dell'aria, ce ne segnala gli odori, con funzione di difesa organica. Ha anche un'importante funzione fonetica e inoltre partecipa grandemente al senso del gusto e ai sapori, tanto da influire sulla saliva, sui succhi gastrici e la digestione. Il naso è sede d'uno dei nostri cinque sensi, l'odorato: pur assai inferiore al fiuto sbalorditivo di taluni animali, l'odorato umano ha un forte influsso sulla nostra psiche, specie nella sfera dei sentimenti e dell'amore. Il naso inoltre svolge una funzione essenziale all'ossigenazione del cervello. Infatti le narici del naso sono collegate, in modo incrociato, ai due emisferi della corteccia cerebrale: la narice destra è collegata all'emisfero sinistro, mentre la narice sinistra è collegata all'emisfero destro. Il lobo destro del cervello a sua volta controlla la metà sinistra del corpo umano (con i suoi organi), mentre il lobo sinistro controlla la metà destra del corpo (con i relativi organi). Di conseguenza la respirazione tramite il naso influenza tutti gli organi del corpo. Proprio per questo il prana può essere assunto solo respirando con il naso, poiché la sede del prana è il capo. Il prana governa tutte le attività cerebrali più elevate. Le funzioni della mente, del pensiero e delle emozioni, sono tenute tutte sotto il controllo del prana. Infine, con la respirazione consapevole, attraverso le due narici del naso, vengono stimolate le energie *Ida* e *Pingala* (*Yang e Yin*) che scorrono come due serpenti incrociati lungo la colonna vertebrale (come viene mostrato dal *caduceo*).

L'importanza del Diaframma

È un muscolo largo ma sottile e appiattito che forma una chiusura trasversale fra il torace e l'addome, separando cuore e polmoni da stomaco, fegato e intestini. Il diaframma ha forma di cupola, è traversato dall'aorta, la vena cava, l'esofago, il simpatico, tocca lo stomaco e il fegato, la milza e i reni, va dalla pleura al peritoneo, insomma è agli incroci della nostra vita corporea. Senza di esso non si può far quasi niente, nemmeno ridere, nemmeno mangiare o evacuare o vomitare o partorire, ci serve per parlare ed è indispensabile per respirare. Principale muscolo del respiro, il diaframma s'attacca alla colonna vertebrale e alle costole: senza il suo involontario moto ritmico, soffocheremmo. Muscolo dunque involontario (come il cuore), ma che può anche divenire volontario: il che ne dimostra l'eccezionalità.

Esercizio del midollo spinale

Lo scopo principale di questo esercizio è quello di distribuire i **circuiti magnetici** per risvegliare l'attività del

midollo spinale e allargare così il regno del pensiero, nonché a percepire, col senso del sentimento, il meccanismo fisico interno del nostro essere, al fine di realizzare un grado di coscienza perfetta e la consapevolezza che noi siamo uno con Tutto. Noi non dovremmo preoccuparci di guarire, né di farci guarire i sintomi della malattia. Una semplice guarigione dei sintomi non toglie la causa della malattia. Tale guarigione può stimolare momentaneamente il sistema nervoso ma, dopo un po', la malattia ritorna. Nessun uomo può guarire un altro. Ognuno di noi è l'unico guaritore di sé stesso. E la via che porta alla **vera guarigione** passa attraverso la **comprensione**. Infatti, vige il motto: **Comprendere o soffrire**. Chi non vuole comprendere le lezioni della vita o non vuole imparare le esperienze che la vita ci pone davanti, è destinato inevitabilmente a soffrire, tanto più quanto se è ostinato, fino a quando rifletterà e comincerà a riconoscere sé stesso e a prendere coscienza della sua vera identità. Allora si sforzerà di comprendere e cambiare. Il mondo è pieno di medici e guaritori, i quali attraverso le medicine, le sedute psicologiche o psichiatriche, la pranoterapia e altro, possono aiutare più o meno a curare i sintomi delle nostre malattie ma di sicuro non guariscono la malattia alla radice. Per rimuovere la causa della malattia, dobbiamo riconoscere noi stessi e cambiare i comportamenti che sono in disarmonia con l'universo.

Praticando una cosciente e profonda respirazione, noi ampliamo la nostra coscienza e gradualmente cresce in noi la fiducia nelle nostre capacità di plasmare l'Energia. Questa fiducia attiva in noi progressivamente l'energia vitale che risana le nostre cellule ed i nostri organi. Per avere il giusto atteggiamento di fronte alla vita è innanzitutto necessario non denigrare nulla di ciò che si presenta ai nostri sensi, perché tutto ha una causa e una funzione. Le cose vanno sempre osservate, comprese e trascese per dar spazio ad una nuova esperienza. Analizzando ogni fenomeno ti accorgerai che tutto ha origine dal pensiero e poiché il pensiero è il fondamento dell'esistenza, dobbiamo cominciare col formare e ricostruire noi stessi. E mentre costruiamo, tutto ciò che si oppone alla nostra natura divina si dissolverà da sola. Dobbiamo prenderci cura del nostro corpo poiché è lo strumento per mezzo del quale la vita superiore manifesta la sua grandezza. Dobbiamo conservarlo in buone condizioni se vogliamo godere delle sue prestazioni. Vivendo in un'epoca di intensa attività, dobbiamo essere in grado di rispondere alle esigenze del tempo. Ciò richiede una costante attività cerebrale, che può essere sostenuta solo dall'azione generatrice del sistema nervoso e alle funzioni ghiandolari necessarie all'equilibrio mentale. Il sistema nervoso dipende da una circolazione sanguigna normale, dall'attività purificatrice del sangue e dal ritmo del cuore che è condizionato da una respirazione completa e profonda. Un corpo in sane condizioni alimenta pensieri positivi e non si allarma mai. Una mente equilibrata gode di un corpo ben equilibrato e mai ammalato.

Alcuni suggerimenti per la vita pratica

Se abitiamo in un quartiere pieno di fumo, di nebbia e di cattivi odori, prima di uscire dalla camera, disinfettiamola con una soluzione di cinque gocce di acido fenico in un bicchier d'acqua. Prima di recarci a visitare un ammalato, passiamoci le mani con un po' di essenza di eucalipto australiano e al rientro, laviamole con aceto bollito. Siamo sempre puliti, ordinati e di buon umore e non trascuriamo la respirazione. Togliamoci d'attorno oggetti che ci richiamano ricordi penosi, per non ricevere suggestioni che non siamo in grado di dominare. Non appena abbiamo terminato i lavori, andiamo a letto. Prima di coricarci, frizioniamo tutto il corpo con un asciugamano ruvido, frizioniamo i piedi e se occorre, passiamoli con un po' d'olio di mandorle dolci, profumato. Dormiamo orientati con la testa a Nord. Se la disposizione della camera non lo permette, cerchiamo di metterci con la testa a Est, oppure Nord-Est. Mettiamoci sul fianco destro, non pensiamo a niente, solo, "Respiriamo" liberamente, seguendo il fluire del respiro e tutto andrà bene. Ceniamo almeno tre ore prima di coricarci e non mangiamo nulla immediatamente prima di metterci a letto. Tuttavia, possiamo prendere una mela o una quantità equivalente di liquido. Mettiamo ad asciugare la biancheria che abbiamo portato durante la giornata. Non facciamo troppi esercizi. Posiamo semplicemente le mani alle anche, con le dita rivolte verso le reni e, dopo aver vuotato i polmoni, facciamo qualche respirazione, sollevandoci sulla punta dei piedi. Nell'inspirazione, riportiamo gradualmente al suolo la pianta dei

pieci. Ripetiamo per due o tre minuti, poi incliniamo il mento al petto, a sinistra, giungiamo le mani sul petto e respiriamo tranquillamente per qualche minuto. Poi mettiamoci a letto con il pensiero consapevole di far riposare il corpo. Pensiamo solo a respirare e dormiremo bene.

Per dormire bene e per risvegliarci bene, passiamo il volto, i polsi e le spalle con acqua fredda, e riavviamoci con cura. Al risveglio stiriamoci bene in tutti i sensi, come ci suggerisce l'istinto. E' un mezzo naturale per eliminare i depositi che si sono accumulati durante la notte in tutti gli angoli del corpo. Laviamoci, frizioniamoci con un asciugamano ruvido, ci vestiamo e facciamo un Esercizio di Respirazione. Come controlliamo la respirazione, così è bene che concentriamo la mente a controllare anche il portamento e l'andatura: ce ne abitueremo presto. Il corpo, liberato da pesi inutili, può convogliare tutte le sue forze a ristrutturare i tessuti, anziché essere sempre costretto a lavorare per espellere i rifiuti del metabolismo. Adottando un'andatura controllata, otteniamo molto più di quanto possiamo immaginare. Per avere un portamento corretto, occorre rilassare i muscoli tenendoli sotto il controllo della volontà. Camminando sulla pianta dei piedi, senza calcare sui talloni, diventiamo più attenti a quello che succede, respiriamo più regolarmente e diventiamo capaci di lunghissime passeggiate senza affaticarci. Un'andatura corretta favorisce un atteggiamento mentale più elevato e questo migliora la circolazione del sangue e la produzione di fluido elettrico dando maggior vigore alle funzioni organiche. Se saliamo una scala, ci accorgiamo che inspiriamo lentamente e trattenendo il respiro, quasi scivoliamo come quando scendiamo, purché poggiamo su tutta la pianta dei piedi dando al corpo l'oscillazione giusta. Infondiamo dunque elasticità al corpo con un'attenta respirazione e rilassando i muscoli; la colonna vertebrale deve essere sempre dritta. Il forza del pensiero può ogni cosa ma occorre "dare una partenza" al fisico, allora la mente riuscirà a dimostrare il suo potere e a controllare l'attività degli organi. Per quanti dubbi, malesseri o difficoltà abbiamo, non ce ne preoccupiamo. Non ci suggestioniamo immaginando pericoli inesistenti. Non confidiamo agli altri il nostro malessere. Non ricerchiamo la loro simpatia, poiché questo accresce la dipendenza.

Dobbiamo risvegliare in noi il senso dell'intuizione. Se abbiamo un raffreddore, respiriamo rapidamente per un minuto, poi respiriamo lentamente e profondamente per due minuti, chiudendo fortemente i pugni durante l'inspirazione e rilassandoli durante l'espiazione. Poi, facciamo qualche altra respirazione senza chiudere i pugni. Se abbiamo anche la tosse, dopo aver fatto l'esercizio appena indicato, camminiamo in lungo e in largo per la nostra camera, facendo il Secondo Esercizio Ritmico con un'aggiunta: inspiriamo profondamente, tratteniamo il respiro chiudendo i pugni molto forte, alziamoli all'altezza degli occhi, quindi stendiamo le braccia in fuori espirando forte con la bocca, tenendo le labbra appena socchiuse. Esaliamo tutta l'aria che possiamo; rilassiamo i pugni e riportiamo le braccia in basso. Dopo tre o cinque minuti di questo esercizio, le correnti nervose si modificano, i pori si aprono e la pelle diventa attiva. Se durante la giornata la tosse riprende, ripetiamo lo stesso esercizio e tutto andrà bene. Se abbiamo un punto doloroso al fianco, beviamo un bicchiere d'acqua molto calda e facciamo lo stesso esercizio. La natura risponde sempre e ci farà conoscere intuitivamente quando abbiamo fatto quello che occorreva. Abbiamo bisogno di intensificare la vibrazione e il Respiro fa proprio questo. Dobbiamo entrare in armonia con noi stessi e con la Natura. Se sapremo servirci del potere del pensiero e dei mezzi necessari per regolarizzare le funzioni organiche, non avremo più bisogno di stimolanti fisici o mentali, perché siamo in grado di ristabilire l'armonia.

Se abbiamo catarro allo stomaco e le mucosità salgono alla gola, possiamo aiutare la natura a fare un passo in più frizionando il petto con il succo di una cipolla cruda e poi con un po' d'olio. Teniamoci poi al caldo con una flanella di lana. Ripetiamo più volte e vedremo che il disturbo scomparirà presto. Non pensiamo mai di essere troppo deboli per cominciare questo lavoro. Eleviamoci al di sopra di un tale sentimento e chiediamo a qualcuno di cui abbiamo fiducia, di fare gli esercizi con noi e facciamoli regolarmente fino a che saremo riusciti a ristabilirci. Possiamo troncare un mal di testa o una nevralgia in un minuto circa e una febbre in tre minuti. Se avete mal di testa, fate una

profonda respirazione una volta e, dopo la seconda inspirazione, bevete un sorso d'acqua. Espirate solo dopo aver inghiottito l'acqua. Bevete tre sorsi d'acqua in questo modo. Se il mal di testa continua, bevete ancora un sorso. Quattro sorsi eliminano spesso il più grave attacco. La febbre viene arrestata e se continuate a respirare profondamente, sentirete istintivamente che il disturbo è passato. Se ritorna ripetete l'esercizio. Troveremo in ogni esercizio qualcosa che opera in noi veri miracoli e senza richiedere sforzi particolari. Una buona pratica, un po' di buona volontà e di buon senso e otterremo grandi risultati. Anziché perdere tempo a tormentarci lo spirito, impariamo a vivere. Impariamo a vivere il presente sempre più consapevolmente. Se abbiamo praticato regolarmente gli esercizi, ci accorgiamo che siamo diventati più risoluti, che le nostre idee sono meno dispersive, che ci concentriamo con maggior rapidità e comprendiamo le cose con maggior facilità. Avremo una maggior capacità di amare e riusciremo ad esprimerlo meglio. Il corpo diventa più forte, più resistente e più leggero e i centri nervosi del sistema simpatico, che erano stati anestetizzati alla nascita, si rigenerano.

Il risveglio dell'umanità.