

# CURARSI COL RESPIRO

Il respiro è il tuo importante amico: ogni giorno fai circa 22000 respiri. Ascolta la musica silenziosa dei respiri. Il respiro è rifugio, un'oasi di pace con te. Per certi il respiro è una preghiera continua.

Re-spiro: il suono della parola imita la leggera esplosione di fiato tra le labbra socchiuse. Usa il respiro per rilassarti. **Che bello essere rilassati! Dà il senso di tornare a casa, al centro di te dove i sentieri del mondo si incontrano come in un nido!**

Tra polmoni ed intestino c'è una membrana chiamata "*diaframma*" che in stato di quiete forma una cupola verso l'alto. Quando tu assorbi aria premi il diaframma verso il basso (istintivamente pensi il contrario). Impara a mettere d'accordo l'immagine e la realtà del respiro e pratica l'armonia bella delle quattro fasi del respiro.

Lo stress si riversa sul respiro: quando sei turbato il respiro non scende ampio all'addome ma si limita alle parti alte dei polmoni, ossigena male e la vitalità diminuisce. Tu puoi placare, calmare, pacificare la mente col respiro. Con un atto di consapevolezza tu puoi intervenire sul respiro per renderlo lento, ritmico, profondo. Così facendo tu mandi alla mente un messaggio di serenità.

Pratica il metodo "*un minuto tutto per me!*". Qua e là durante il giorno entra in contatto con te: alza il mento, allarga le spalle, spalanca i polmoni, puntella i fianchi con le mani chiuse a pugno espandi l'addome in avanti e slanciati in alto sulle punte dei piedi. Questo semplice gesto vince il torpore (accidia), dà energia al corpo e più ancora alla mente.

Quando sei stressato il respiro diventa corto, asmatico, ossigena male, si limita alle punte alte dei polmoni; ti agiti e comunichi disagio. Basta una leggera inclinazione delle scapole e rubi ossigeno prezioso che dovrebbe bruciare zuccheri e produrre energia. Con un lampo di consapevolezza visualizza, entra in contatto coi polmoni, allunga il respiro, fa scendere il respiro verso l'addome, produci il massimo di oscillazione tra pieno e vuoto, ritma le quattro fasi del respiro.... Ascolta la musica silenziosa del respiro. Puoi anche vocalizzare il respiro e fare un jogging leggero sul posto.

**Esercizio delle due assi:** costruisci l'asse verticale e l'asse orizzontale. La verticalità del cielo è un'antenna che libera dal torpore e cattura energie nuove. Slancia le braccia in alto con le palme congiunte poi slarga le braccia in orizzontale come per abbracciare la terra e ripeti con variazioni creative le due assi più volte.

Una leggera curvatura delle scapole, una leggera inclinazione della testa possono rubare molti litri di aria ai polmoni e ridurre la vitalità. Di tanto in tanto esercitati a slargare le scapole con i gomiti alzati all'indietro e dilatando la gabbia toracica con una certa energia. La aperture delle scapole e delle anche aiutano la perpendicolarità del corpo e l'equilibrio del camminare.

Porta le mani al collo e accompagna dall'esterno la discesa del respiro. Scorri con le mani sul petto fino all'addome, sentilo gonfiarsi e dopo una sosta riaccompagna fuori il fiato; tu puoi sostenere la respirazione con parole belle: "*inspiro luce - espiro fiducia*"; "*inspiro vita - espiro amore*"; "*inspiro calma - espiro sorriso*"; "*tocco gli occhi - carezzo gli occhi*"; "*tocco il cuore - sorrido al cuore*".

Con l'onda del fiato che entra ed esce canta nel silenzio puro della mente: "*momento presente - momento gratuito; sei a casa; qui ed ora tocca la pace!*".