

LA MEDICINA DEL RESPIRO

Il respiro è il tuo importante amico: ogni giorno fai circa 22000 respiri. Ascolta la musica silenziosa dei respiri. Il respiro ti ricorda che tutto è gratuito ed anche che tutto scorre. Non hai diritto ad essere vivo qui, ora. Niente ti è dovuto, tutto è gratuito. Porta i tuoi problemi davanti al respiro: che cosa sono i tuoi problemi davanti al fatto che sei vivo? Tutto è meno importante davanti al respiro. Con consapevolezza dici a te stesso: respira! Sei vivo!

Il respiro è rifugio, un'oasi di pace con te. Metti d'accordo l'immagine mentale con la realtà fisica del respiro. 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. Non finire mai di insistere nel praticare la respirazione consapevole. Il respiro abbondante e vigoroso, largo e profondo è la prima fonte di energia, è il grande aiuto al sistema immunitario. L'ossigeno brucia gli zuccheri, produce energia ed anche anidride carbonica, che viene trascinata fuori dal fiato che esce.

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 e slanciati in alto sulle punte dei piedi. Questo semplice gesto vince il torpore (accidia), dà energia al corpo e più ancora alla mente.

Tu puoi accompagnare dall'esterno la discesa del respiro: scorri con le mani il petto fino all'addome e dopo una breve 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*".

Augurio: 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!*".