

# II RESPIRO CONSAPEVOLE TI EDUCA A VIVERE LA GRATUITA' DELLA VITA.

Tu puoi entrare in contatto col respiro e renderlo ritmico, lento, abbondante. Così tu puoi pacificare il corpo, la mente e lo spirito. Quando sei agitato il respiro diventa superficiale, corto, asmatico... ossigena male; da tre o cinque movimenti al minuti arriva a 16 o 17 movimenti al minuto. Con il potere della consapevolezza tu puoi intervenire a regolare e calmare il respiro.

Apri le spalle, allarga la gabbia toracica, pratica la **oscillazione ampia** tra respiro pieno e vuoto. E' sufficiente una leggera curvatura delle scapole per rubare ossigeno e sottrarre vitalità all'organismo. Anche la depressione, il panico, gli smarrimenti mentali ... sono guariti dalla respirazione intensa (F. Falzoni Gallerani, "La Forza di Guarigione del Respiro"). **Il respiro è il PRIMO CIBO**, porta dentro ossigeno che viene caricato sulla molecola della emoglobina e portato a tutte le cellule del corpo. L'ossigeno brucia gli zuccheri e produce energia e calore. Le tossine-ceneri della combustione vengono trasportate fuori dalla espirazione.

Respiri metà ... vivi metà; respiri intero e vivi intero. Tu abiti al fondo di un oceano di aria respirabile normalmente fino a 4'000 metri di altezza. L'aria ti tocca la pelle, ti abbraccia, ti avvolge, ti pervade; diventa consapevole del contatto. Che cosa respira in ciò che respira? Di che cosa è fatto il respiro? Entra in contatto con l'aria fresca che entra dalle narici, accompagna il ruscello di aria che scende dentro di te, **vivi contemplativamente il pellegrinaggio dell'ossigeno** che arriva agli alveoli dei polmoni dove avviene lo scambio: ossigeno entra e anidride carbonica esce.

## DONATI UN TEMPO GIORNALIERO PER PRATICARE LA MEDITAZIONE DEL RESPIRO.

In un luogo tranquillo, siediti in posizione comoda, costante, con la schiena eretta (postura del loto). Poggia una mano sul petto e l'altra sull'addome per controllare l'effettivo percorso dell'aria nella cavità addominale. Inspira dolcemente attraverso le narici.

**Pratica le 4 fasi del respiro: inspira più che puoi; trattieni l'addome gonfio più che puoi; espira anche l'aria residua; trattieni il vuoto e ricomincia.** Puoi immaginare l'onda del mare e ogni altro movimento ritmico. Visualizza il mantice dei polmoni che si espande e contrae 22'000 volte al giorno. **Concentrati nell'addome che si gonfia e si sgonfia.** Immagina l'ombelico come una bocca che inspira ed espira. Quando ispiri allarga le spalle e slancia indietro la testa. Più trattieni il respiro e più dai tempo all'ossigeno di entrare; poi pieghi la testa in avanti e comprimi i polmoni per fare uscire l'aria residua. **Produci il massimo di oscillazione tra il pieno e il vuoto.**

La vita è una processione di respiri che si collegano al primo respiro quando sei uscito dal grembo della madre. **Che tu sia consapevole o no, la musica incessante dei respiri continua a farti compagnia.** Usa il respiro per allenarti alla concentrazione. Pensieri, randagi parassiti vaganti giostrano nella mente e la disturbano. **Intervieni con la forza della concentrazione, guardali in faccia e congedali con serenità, altrimenti ti tornano indietro come la palla sbattuta con violenza contro il muro.** Di fronte a una mente quieta la aggressività della gente si arrende. Lo stress non si combatte, si lascia andare; dimentica che esiste. Tu puoi smettere di soffrire cambiando la visione del mondo. **Lascia volare via i diavoli** (S. Goldstein, A. Condorelli, "Il volo del diavolo") e chiama parole belle e immagini guida che ti danno sapore e gusto di vita.

**L'uomo che governa gli altri è forte;  
l'uomo che governa la propria mente è potente.  
Respiro è salute, medicina, rito, preghiera.**