

TOCCA IL RESPIRO!

Entra in contatto con le mani, lasciale parlare. Percorri le cinque dita di sinistra e destra con sguardo lento e ritorna. Porta i polpastrelli delle quattro dita di destra e sinistra davanti alle labbra. Percepisci il tocco delle labbra.

Ricevi il dono del silenzio dagli amici che sono qui con te a praticare la pacificazione del corpo, della mente e dello spirito (anima, cuore profondo).

Con le labbra rotonde a zuffolo aspira l'aria che si affretta ad entrare tra le dita. Percepisci l'aria fresca che entra come onda, ruscello, entra in contatto con l'aria, diventa consapevole del respiro. Va oltre lo schermo della abitudine, tocca il respiro nella nuova misteriosa gratuità. Versa nel respiro le tristezze della vita, tuffati col respiro nel profondo di te, nell'eremo dell'anima che custodisce i tuoi tesori. Lentamente le dita accompagnano dall'esterno la discesa del respiro, rullano il mento, il collo, il petto, l'addome. Percepisci il loro potere calmante.

Percepisci il respiro che arriva all'intestino con una benefica e tonificante pressione. Sosta cinque secondi e più. Immagina l'ossigeno entrare nella emoglobina del sangue e viaggiare fino all'ultima cellula del corpo per portare energia. Immagina le ceneri della combustione (tossine) trabordare nell'aria che le porta fuori. Immagina il minuscolo e misterioso scambio merci nella banchina dei polmoni: ossigeno entra, anidride carbonica esce.

Lentamente accompagna fuori l'aria consumata. Percepisci le mani che rullano su addome, petto, collo, mento e bocca. Percepisci in uscita l'aria calda che tocca i polpastrelli e ritorna a immergersi nell'oceano di aria da cui l'hai succhiata. Le labbra sono un ponte tra il micro e il macrocosmo. Di nuovo le mani imitano la discesa del respiro, scorrono sulla pelle, rilassano la tensione, la pelle resa più elastica attira sangue arterioso e i pori della pelle respirano di più.

Sul ritmo del respiro immagina l'onda del mare che viene e va, oppure immagina di cullare te bambino, vocalizza sottovoce il respiro come ninnananna al bambino che sei stato e che porti ancora con te. Respira intero, respira consapevole, respira qui ora, respira in presenza mentale. Entra in contatto coi polmoni, visualizza i polmoni, ritma le quattro fasi del respiro, produci il massimo di oscillazione tra pieno e vuoto. Inspira calma, espira sorriso; momento presente, momento gratuito. Inspirando dici "*sono consapevole dei miei occhi*"; espirando dici "*sorrido ai miei occhi*" e continuo così con gli altri organi che mi assicurano la vita.

Proposta: interiorizza questa pratica per un quarto d'ora ogni giorno e registra gli avvenimenti interiori per condividerli.

Augurio: il passato è andato, il futuro non è ancora arrivato, vivi la fioritura del presente più armoniosamente che puoi, più gratuitamente che puoi, è il tesoro a disposizione per te qui e ora. Celebra il piacevole contatto col respiro presente: tocca la terra, tocca il cielo, tocca la pace che si offre a te nel momento presente. La tua vera casa è il momento presente. Ascolta la musica dei respiri, diventa consapevole della comunione dei respiri; tutti respiriamo la stessa aria, sei fratello universale nell'uso del respiro. Sotto il cielo una sola famiglia. Celebra la gratuità di ogni giorno e di ogni respiro!