

ESERCIZIO N. 1

UN ESERCIZIO DI RESPIRAZIONE PROFONDA E CONSAPEVOLE

Ecco un esercizio di consapevolezza per raggiungere la massima efficacia di respirazione. Fatelo ovunque, ogni volta che avete bisogno di aiuto, per esempio durante una giornata piena di impegni stressanti. Bastano dai tre ai quindici minuti di tempo per scivolare nella vostra zona di vitalità e lucidità, grazie alla quale lavorerete al meglio dei vostri talenti per il resto del giorno.

Potete farlo durante la pausa di mezzogiorno, ma anche mentre sedete davanti alla scrivania, o in qualunque altro luogo in cui nessuno vi disturberà da un minimo di tre minuti al massimo di un'ora.

Sedete con la colonna diritta, appoggiando le mani in grembo, con i palmi verso l'alto, le dita leggermente incurvate e la mano destra nella sinistra (i pollici si toccano). Chiudete gli occhi. Sentite che il corpo raggiunge un equilibrio perfetto. Sedete senza sforzo, bilanciate il peso sulle cosce e sulle anche.

Così, si centra il punto dell'ombelico e si allinea il movimento di respirazione. Ora concentrate tutta la vostra attenzione sul respiro. Respirate col naso. Notate il fluire del respiro, le sensazioni che provate mentre viaggia dentro e fuori le narici.

Sentite il movimento e l'energia del respiro, come se fosse una cosa viva che percorre tutto l'organismo. Che sensazione dà sentirlo muoversi in tutte le parti del corpo? È rapido e impetuoso in tutto il corpo o lento e pigro in alcune zone? È luminoso e solleticante oppure uniforme e scuro? Concentratevi completamente sul respiro che scorre lungo il corpo. Prestate una grande attenzione. In che modo cambia il suo fluire in conseguenza dell'attenzione che gli prestate?

Dopo uno o due minuti volgete l'attenzione al centimetro quadrato della fronte subito sopra all'attacco del naso, ossia l'intersezione delle sopracciglia.

Passate in rassegna tutto il corpo a partire da questo punto. Poi concentratevi su una zona: l'ombelico. È come essere sulla cima di una collina e osservare dall'alto tutto il paesaggio circostante, finché non si fissa lo sguardo su un bellissimo orto.

Fate un respiro completo, lungo, lento e profondo. Sentite che il movimento del respiro nel corpo è collegato alla vibrazione proveniente dall'ombelico. Percepите le onde di movimento che emanano dall'ombelico contemporaneamente a questo respiro completo e profondo.

Visualizzate il corpo come se fosse luminoso; vedete ogni cellula acquisire un piccolo splendore. Notate che l'intero corpo risplende di una luce che si espande per qualche metro. State comodi, siate lucidi e coscienti.

Continuate a respirare con consapevolezza, ma lasciate gradualmente che il respiro vi respiri. Lasciate che il respiro fluisca senza sforzo, agevolmente, e restate coscienti. Sentite il respiro come un'onda all'interno del più grande oceano della respirazione di cui fate parte. Sentite la pulsazione della vita stessa. Il respiro è un dono.

Dal primo ansimare di quando siete nati fino a questo momento, il respiro scorre in voi come il filo della vita. Ora costruite il vostro rapporto con tutte le sensazioni connesse al vostro respiro, inclusa la sensazione della vita e la gratitudine per essa.

Risvegliate ogni altra parte del cervello stabilendo una relazione viva col respiro. Il flusso naturale della respirazione completa e profonda attraverserà ogni cellula dell'organismo. Potete iniziare a percepire in modo intenso il vostro centro, la vostra consapevolezza, la vostra energia di base e il vostro umore

Continuate così per un periodo da tre a sessantadue minuti. Migliorerete il respiro, vi tranquillizzerete e svilupperete una sensibilità per il vostro stato.

Ben prima di renderci conto di molte malattie o turbamenti emotivi, il cervello registra gli squilibri sensoriali grazie ai sottili movimenti del respiro che scorre nel corpo.

Praticando la respirazione completa come consigliato, sarete più ricettivi ai messaggi inviati dai regni consci e inconsci della mente e delle emozioni. Questo respiro consapevole e profondo vi metterà in sintonia con la vostra vitalità e col fluire della vita.

ESERCIZIO N. 2

RACCOGLIERE I SENSI

Questa passeggiata interiore si chiama 'raccogliere i sensi'. Si tratta di raccogliere letteralmente i sensi.

La nostra esperienza delle cose si approfondisce se raduniamo i frammenti sensoriali in una meravigliosa e vivida integrità. Questa passeggiata interiore può essere eseguita anche rimanendo seduti, ma è meglio farla camminando.

Un buon modo è camminare per un po' concentrandosi solo su un senso alla volta. Infine, poco prima di concludere la camminata, si può procedere con tutti i sensi aperti.

Iniziate camminando con le mani aperte e rilassate. Piegate l'indice di una o di entrambe le mani e fate attenzione a ciò che vedete.

Poi piegate il medio e fate attenzione a quello che udite, sia i suoni esterni sia le voci interiori. Poi piegate l'anulare e prestate attenzione agli odori: notate i nuovi odori o la loro assenza. Ora piegate il mignolo e notate i gusti; in effetti, noi tutti sperimentiamo dei gusti indipendentemente dal cibo, che riflettono le nostre emozioni e la salute fisica.

Infine, piegate il pollice, così da formare un pugno mentre percepite simultaneamente tutte le sensazioni.

Per finire, spalancate il pugno (o i pugni) e siate consapevoli di tutto quanto vi circonda ed esiste nell'universo. Lasciate che i sensi percepiscano e accolgano ogni dettaglio.

Usate l'intuizione per sentire il vostro prossimo passo e il modo in cui esso vi unirà al resto del sentiero, della vostra vita e del mondo. Infine, camminate alcuni minuti senza concentrarvi; lasciate/che i sensi giochino liberamente, stimolati da qualunque cosa vi colpisce all'incedere di ogni passo.

ESERCIZIO N. 3

Sedete di nuovo con la colonna vertebrale diritta ed eseguite alcune respirazioni profonde e complete.

State probabilmente respirando al ritmo di circa dodici cicli al minuto, o poco più. Adesso diminuite coscientemente la frequenza a otto cicli al minuto.

Respirate in modo tanto completo e profondo da essere a vostro agio anche a questa bassa frequenza respiratoria. Continuate così per quindici minuti.

Mantenete l'attenzione concentrata sul fluire del respiro e dei pensieri. A tale frequenza si avvisano il corpo e il cervello di adeguarsi al cambiamento e di aprire i polmoni, mentre il corpo si rilassa. Si comincia a essere meno stressati e più consapevoli. Il passaggio dalla respirazione normale a quella ritmata su otto cicli al minuto mette sull'avviso il cervello e dà avvio a un processo di guarigione.

Dopo quindici minuti tornate alla respirazione normale. Vi accorgete che la pelle, superficie e confine del corpo, è diversa; gli occhi vedono meglio. La mente ha assunto una nuova modalità: i pensieri al vostro interno cambiano e siete in grado di abbandonare idee e sentimenti che prima vi sembravano ossessivi. Vi sentite profondamente consapevoli. In tale esperienza risanante, avete impegnato parti del cervello e del sistema endocrino di solito inutilizzate.

Sperimentate di nuovo la tecnica, questa volta riducendo la frequenza a quattro cicli al minuto. Verificate i risultati dopo quindici minuti. Se siete soddisfatti, provate il ritmo respiratorio più basso: un ciclo al minuto.

Il modo migliore per farlo consiste nell'inspirare lentamente e consapevolmente per venti secondi; poi sospendete il respiro per altri venti secondi e infine espirate in maniera graduale e uniforme per gli ultimi venti secondi.

Ricominciate subito il ciclo. Se riuscite a ripeterlo ogni giorno per trentuno minuti di seguito, cambierete la vostra vita. Ne trarrà un gran vantaggio il sistema immunitario, saprete dominare gli impulsi e crederete, una pressione a livello cerebrale che ottimizza il lavoro armonioso dei due emisferi.