

l'attenzione – un'attenzione pacata e gentile – su questo punto, sul midollo, e se la mente comincia a vagare, riportatela qui.

- 4 Inspirate ed espirate nel midollo. Può darsi che alla vostra mente affiorino immagini, pensieri o sensazioni forti. Limitatevi a osservarli e lasciateli andare, come se steste guardando un film... una semplice sequenza di immagini che vi attraversa la mente. Potreste anche avvertire delle sensazioni fisiche. Limitatevi a prenderne coscienza.
- 5 Proseguite la pratica per almeno venti minuti o anche di più, se ci riuscite. Quando avete terminato, sfregate l'uno contro l'altro i palmi delle mani per qualche minuto, per generare energia, e poi appoggiateli sul chakra del cuore.
- 6 Adesso, posate le mani sugli occhi e quando vi sentite pronti, apriteli nello spazio buio dei vostri palmi.



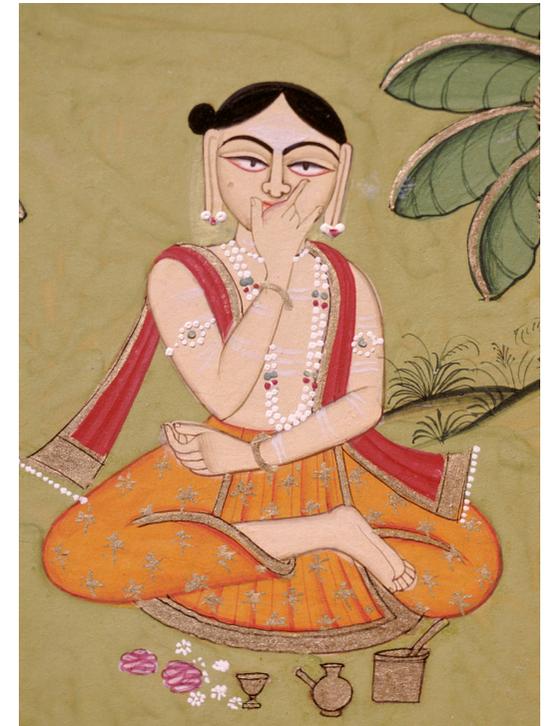
L'energia scende dal chakra del cuore (nel petto, dietro il braccio) sino al chakra della radice.

Respirazione a narici alternate



Secondo lo yoga, la respirazione a narici alternate influisce profondamente sul sistema energetico. Rilassa il sistema nervoso, gli organi e i muscoli, favorisce una equa distribuzione dell'energia maschile e femminile nel corpo e allinea l'emisfero destro e sinistro del cervello. Ciò ci permette di sperimentare la trasparenza – di percepire la fonte della nostra esistenza.

Le nostre narici non sono mai aperte allo stesso tempo in maniera uniforme – il flusso del respiro e l'apertura di una narice rispetto all'altra cambia grosso modo ogni settantacinque minuti. Il che, a quanto si dice, serve per mantenere il cervello alla temperatura ottimale. Se siete soggetti a un'attività mentale febbrile e incessante, la respirazione a narici alternate è uno dei migliori antidoti, poiché è una pratica che calma un elemento aria iperattivo (vata, si veda a p. 73) nel cervello. Stabilizzare il respiro vi aiuta a placare l'uragano mentale di vata, regalandovi una mente più calma e tranquilla, un modo di pensare più coerente, una migliore qualità del sonno e una maggiore capacità decisionale.



Dettaglio da una miniatura indiana del XIX secolo che raffigura uno yogi nell'atto di praticare la respirazione a narici alternate.



CAPITOLO 6

Rilassamento completo

Questo capitolo riassume ciò che avete imparato sul significato del rilassamento completo e contiene tre meditazioni per aiutarvi a completare il vostro viaggio spirituale verso il vostro centro, per connettervi all'energia universale. La meditazione della Scienza del Rilassamento® è un esercizio potente e trasformativo che porta energia nel corpo sul respiro e la trasferisce a ogni parte, liberando i samskara e guarendo il corpo e la mente ad ogni livello.

*«Il silenzio è una lingua bellissima. Se più persone la parlassero,
il mondo sarebbe un posto migliore».*

YOGI ASHOKANANDA