

Raramente la vita è semplice, ma anziché opporci a questo dato di fatto, dovremmo considerare ogni momento come un'opportunità da cogliere, facendo una pausa fra inspirazione ed espirazione, concentrandoci esclusivamente sul fatto di esistere.

Siamo così impegnati a cercare di raggiungere la prossima meta, preoccupati di non farcela, che trascuriamo le pause, la consapevolezza del momento presente. Concentrarsi sulla pausa aiuta a essere nel presente, non nel futuro o nel passato. Il mondo continuerà a girare anche se ci fermiamo un attimo e facciamo un profondo respiro.

La respirazione consapevole aiuta inoltre a eliminare dal corpo e dalla mente le tossine che abbiamo accumulato. Il nostro corpo ha una saggezza innata: quando ci sintonizziamo sulla sua lunghezza d'onda, riceviamo informazioni utili per eliminare il superfluo. Esso aiuta a liberarci da preoccupazioni e tensioni, risvegliando la nostra vera natura e l'essenza di ciò che siamo. Dobbiamo solo lasciargli fare il proprio lavoro!

Iniziamo con un esercizio semplice.



ESERCIZIO

NON GIUDICATE IL VOSTRO RESPIRO, ACCETTATELO COSÌ COM'È

- ▶ Chiudete gli occhi e fate una pausa, poi ispirate attraverso il naso ed espirate attraverso la bocca.
- ▶ Notate com'è il respiro quando entra dal naso e poi esce dalla bocca.
- ▶ Ripetete l'esercizio per quattro o cinque volte e, anziché sul respiro, concentratevi su voi stessi.
- ▶ Analizzate come si sente il corpo. È rilassato o teso?
- ▶ Avvertite una qualsiasi forma di oppressione o costrizione? Il respiro fluisce bene dentro e fuori?

- ▶ Quali sono i muscoli che notate in azione quando respirate? È più facile inspirare ed espirare?
- ▶ Non c'è nulla di giusto o sbagliato, è solo un esercizio per diventare consapevoli del vostro respiro, nonché il primo passo verso la comprensione del modo in cui respirate.



La forza del respiro

Il respiro è molto più potente di quanto pensiate. Ogni giorno ho la prova di quanto sia magico grazie ai miei pazienti e anche attraverso le esperienze personali. Entrare in connessione con il respiro conduce verso la propria intima essenza, accompagnandovi in una meravigliosa danza con la saggezza e la consapevolezza interiori. È l'accesso al nostro mondo interiore e un indicatore dello stato generale di salute.

Si tratta quindi della nostra vera forza vitale, ma di fatto diamo per scontato il respiro. Ogni respiro fatto profondamente influenza salute e felicità a innumerevoli livelli. Il vostro respiro è in paziente attesa che entriate in contatto con esso. Vuole che ascoltiate i messaggi che ha in serbo per voi.

Siete pronti a iniziare? Potete cominciare anche adesso, non c'è un momento migliore o uno peggiore. C'è solo il presente. Durante il percorso troverete molte scuse per non praticare gli esercizi suggeriti in questo libro. Le ho già sentite tutte.

«*Non ho abbastanza tempo*». Provate anche solo 5 minuti al giorno; vi prometto che la giornata sarà più produttiva.

«*Comincerò domani*». Cosa c'è che non va oggi?

«*Non succede niente*». Vi prego di ritentare; succede *sempre* qualcosa, anche se non ve ne accorgete.

Attenzione alla resistenza: è un ostacolo significativo, quindi dissipatela con il respiro e siate consapevoli di come avete superato l'impasse.

- ▶ Ritornate al modo normale di respirare e fatelo attraverso il naso. Fate caso a come vi sentite: forse più carichi ed euforici, o magari più calmi e sereni.
- ▶ Terminate con un profondo respiro attraverso il naso e lasciate andare con un grande sospiro dalla bocca. Ripetete l'esercizio per tre volte.

Alcuni consigli per eseguire correttamente la respirazione circolare consapevole

Cominciate radicandovi. Rilassatevi. Saggiate il terreno sotto i piedi, premete i talloni e le dita dei piedi verso terra. Immaginate che delle radici escano dai vostri piedi e penetrino nel terreno.

Ascoltate i suoni intorno a voi: il ticchettio di un orologio, il canto di un uccello, le auto che passano, la gente che chiacchiera, il fruscio del vento fra gli alberi o la pioggia che cade.

Notate il respiro, poi fate una lunga, profonda inspirazione seguita da un'espirazione non forzata. Nella vostra mente dite: «Io» mentre ispirate e «lascio andare» mentre espirate. Collegate il respiro, non facendo pause fra inspirazione ed espirazione.

Se i pensieri cominciano a vagare, limitatevi a osservarli come se fossero delle nuvole in cielo: il cielo è sempre lì, ma le nuvole vanno e vengono... fate in modo che la mente ritorni verso il respiro. Per rimanere concentrati, può essere una buona idea contare mentalmente i respiri.

Respirate dentro la pancia e fate il modo che il ventre si alzi e si abbassi, ricalibrando il sistema e resettando i pensieri a ogni respiro.

Per cominciare, praticate solo per un paio di minuti. Se cominciate a sentire un certo formicolio o altre sensazioni, respirate dentro e attraverso quella zona.

Ricordate di espirare in tranquillità. Più praticherete, più vi risulterà facile. Il segreto consiste nel non rinunciare.

Rimuovere i blocchi emotivi derivanti dal dolore

Nel mio viaggio verso la consapevolezza del respiro ho incontrato alcune persone straordinarie che mi hanno aiutato a riappropriarmi di me stessa e a crescere come facilitatrice di Respiro Trasformativo. Una di queste persone è Donna Lancaster. Nel suo lavoro utilizza vari approcci, compresi i rituali, per aiutare le persone a rimuovere blocchi emotivi e a tornare alla propria essenza.

Donna conduce un programma intitolato *The Bridge*, che è davvero in grado di cambiare la vita. Il suo lavoro e la respirazione sono un'accoppiata vincente. Le ho chiesto un contributo sul tema del dolore. Molto gentilmente, lei ha accettato.

Donna Lancaster a proposito del dolore

Il dolore è una reazione naturale a una perdita. È un sentimento spesso associato alla morte di una persona che amiamo (o di un animale). Ma nella vita ci sono molte altre esperienze in grado di causare dolore, per esempio:

- Aborto
- Cambio di città o trasloco
- Abbandono degli studi o di un lavoro
- Fine di un rapporto affettivo
- Problemi seri di salute
- Pensionamento
- Problemi finanziari
- Abbandono dell'abitazione da parte dei figli
- Perdita di opportunità
- Perdita di fiducia o di fede
- Perdita d'identità nel passaggio dalla giovinezza alla mezza età
- Perdita dell'innocenza dovuta ad abusi in età infantile
- Impotenza

maghi e maghe della mia vita. Per finire, ma non certo meno importante, a mio marito Tom e a mio figlio Louis, che m'insegna qualcosa ogni giorno.

Indice

Introduzione	»	5
Breve storia	»	5
Diventare consapevoli della forza del respiro	»	6
Perché si dice che il respiro è «trasformativo»	»	8
Il lavoro sul respiro mi ha salvato la vita.....	»	9
Dalle stalle alle stelle	»	11
Il mio incontro con il Respiro Trasformativo	»	12
Perché imparare a respirare?	»	14
Dal Messico... con amore.....	»	15
C'è qualcuno a cui piaccia parlare in pubblico?...	»	16
I benefici del lavoro sulla respirazione	»	16
Perché questo libro?	»	17
La consapevolezza del respiro	»	25
Cos'è la consapevolezza del respiro?	»	25
La forza del respiro	»	27
Il respiro aiuta ogni sistema del corpo	»	28
Modificare i modelli di respirazione	»	32
Anche la scienza è d'accordo!	»	33
L'approccio alla respirazione: Est vs Ovest.....	»	33
Figure chiave	»	34
Il male della vita moderna.....	»	36
Tentare di colmare il vuoto	»	37
Piccole battaglie mentali quotidiane.....	»	38
Come respiriamo a seconda delle situazioni	»	39

Il respiro è ovunque	»	40	Gli uomini forti piangono	»	101
I primi modelli di respirazione.....	»	43	Reagire o affrontare le situazioni?	»	103
Osservare come si respira	»	44	Mente e corpo	»	107
Guida alle modalità di respirazione	»	45	Amare e onorare il corpo, un miracolo vivente!.....	»	110
Tornare alle radici	»	50	L'autostrada emotiva	»	111
Il processo di guarigione	»	51	La gratitudine fa bene alla salute	»	112
Respirazione diaframmatica profonda.....	»	54	Il muscolo dell'anima.....	»	114
Percepire il diaframma	»	55	Fare amicizia con lo stress	»	117
La pillola rossa o la pillola blu?.....	»	57	Lasciare andare	»	121
Il respiro è medicina	»	63	Respiro circolare consapevole.....	»	125
Respirazione consapevole.....	»	64	Alcuni consigli per eseguire correttamente		
Definire la pratica	»	66	la respirazione circolare consapevole.....	»	128
Come la pratica può aiutare.....	»	69	Rimuovere i blocchi emotivi derivanti dal dolore	»	129
Modi in cui si trattiene	»	72	I consigli di Donna per gestire la perdita.....	»	131
Semplici passi per eseguire una respirazione			Il bambino interiore	»	135
aperta e individuare i blocchi energetici.	»	76	Aspettative.....	»	136
Emozioni e sensazioni	»	81	Trasformare le affermazioni in realtà	»	139
Fidarsi del proprio respiro.....	»	84	I limiti sono un parto della mente.....	»	141
Imbrigliare l'energia.....	»	85	Affrontare la propria verità.....	»	141
Come ti senti oggi?	»	86	Amate chi siete	»	145
Come percepiamo = come respiriamo	»	87	L'amore per sé stessi	»	145
Nascita	»	88	Educare i giovani ad amare sé stessi.....	»	146
Prima infanzia e adolescenza	»	89	Scoprire una nuova intimità.....	»	152
La manifestazione fisica delle emozioni.....	»	90	Respirare con la natura	»	157
Soppressione e repressione consumano energia ...	»	90	La Terra è la nostra medicina	»	157
Trascinarsi dietro i sentimenti	»	93	Un bagno nei boschi.....	»	159
Immaginare i pensieri come uccelli	»	94	Tornare a casa	»	163
Creare spazio nella mente	»	95	Respirare attraverso la depressione	»	163
Proiezione a specchio	»	97	Sentirsi a casa sulle proprie fondamenta.....	»	165
Smettete di dare filo da torcere a sé stessi	»	97	Suoni e vibrazioni	»	167
Di cosa abbiamo paura?	»	98	Il suono sa guarire in modo armonioso	»	168
Respirare attraverso la paura	»	98	Ispirazione	»	171
Affrontare la paura con il respiro.....	»	100	Farsi coraggio.....	»	171

La via da seguire	» 172
Il guerriero zen contro Superman.....	» 173
Semplici esercizi quotidiani	» 175
Bibliografia	» 179
Citazioni	» 182
Ringraziamenti	» 185