

MARKUS SCHIRNER

YOGA *del* RESPIRO



35 TECNICHE
DI RESPIRAZIONE
PER RIGENERARSI, GUARIRE
E RITROVARE L'ARMONIA

**ESTRATTO
GRATUITO**

Tecniche Corporee



*Le Vie del
Dharma*



INDICE

PREMESSA	8
-----------------------	----------

INTRODUZIONE	10
---------------------------	-----------

Brevi cenni sulla respirazione.....	11
-------------------------------------	----

Il respiro	14
------------------	----

Respirare dal naso o dalla bocca?	16
---	----

Consigli per i principianti	18
-----------------------------------	----

- Il luogo perfetto per la pratica	19
--	----

Il prana	20
----------------	----

<i>Pranayama</i>	22
------------------------	----

- Espirazione (<i>Recaka</i>)	23
---------------------------------------	----

- Inspirazione (<i>Puraka</i>)	23
--	----

- Sospensione del respiro (<i>Kumbhaka</i>)	23
---	----

- Posizione seduta	24
--------------------------	----

- Posizione degli occhi	25
-------------------------------	----

- Posizione della lingua	25
--------------------------------	----

- Pulizia delle vie respiratorie.....	26
---------------------------------------	----

- Corretta pulizia del naso in caso di raffreddore	27
--	----

- Contare i respiri.....	27
--------------------------	----

1. TECNICHE DI RESPIRAZIONE SEMPLICI	31
---	-----------

Sbadigliare	32
-------------------	----

Espirare	33
----------------	----

Percepire il respiro	35
----------------------------	----

Raggiungere la calma.....	37
---------------------------	----

Ascoltare attentamente il respiro	38
---	----

Respirazione addominale: percepire il diaframma	40
Respirazione addominale: percepire la “porta della vita”	42
Respirazione addominale con visualizzazione di un punto	44
Respirazione del serpente	46
Equilibrio emozionale	47
Rigenerazione	49

2. TECNICHE DI RESPIRAZIONE PER MEDITARE CON ESERCIZI DI VISUALIZZAZIONE53

Respirazione attraverso i pori	54
Respirazione zen	56
Respirazione hawaiana <i>Piko-Piko</i>	57
Respirazione della luce	59
Respirazione per la guarigione.....	60
Respirazione dei colori	62
Respirazione degli elementi.....	64
Respirazione della luce e dei <i>chakra</i>	69

3. TECNICHE DI RESPIRAZIONE AVANZATE.....73

Aprire il Terzo Occhio.....	74
Respirazione alternata (<i>Nadi shodhana</i>)	76
Pulizia dei polmoni (da evitare in caso di pressione alta).....	79
Prolungamento del respiro.....	80
Respiro di fuoco / Depurazione e pulizia dei polmoni (<i>Kapalabhati</i>)	81
Respirazione rinfrescante.....	85
Respirazione <i>Mulabbanda</i> per il controllo dell’energia.....	87
Respirazione completa.....	89
Respirazione ringiovanente (si veda anche l’esercizio “Respirazione vocalica”).....	94

Respirazione per la guarigione (versione avanzata).....	95
Respirazione dei <i>chakra</i> (esercizio di respirazione indiano).....	97
Respirazione vocalica e consonantica.....	103
Respirazione a mantice (<i>Bhastrika Pranayama</i>)	110
Respirazione del pendolo (<i>Tala-Yukta</i>).....	112
Respirazione <i>Kevali</i>	
(sospensione del respiro senza inspirazione ed espirazione)	114
- <i>Kevali</i> 1 (Il respiro ininterrotto).....	114
- <i>Kevali</i> 2 (Il respiro impercettibile)	115
Respiro connesso /Rebirthing / Respirazione ologica	
di Grof	116
TABELLA DI CONSULTAZIONE.....	123
BIOGRAFIA DELL'AUTORE	139

PREMESSA

In questo volume vi presenterò numerose tecniche di respirazione. Ho selezionato volutamente soltanto pratiche respiratorie, senza particolari esercizi fisici o posizioni yoga, per illustrarvi tecniche che potessero essere facilmente eseguibili e apprendibili da chiunque.

Questi esercizi vi permetteranno di migliorare il vostro benessere generale e di ripristinare la naturale percezione del respiro, del corpo e della coscienza. In caso di malattia, gli esercizi vi saranno utili per favorire la terapia. Essi vi consentiranno inoltre di rafforzare il vostro carisma e la vostra consapevolezza. Il libro potrà poi servirvi come guida per prendere coscienza della vostra identità.

Il volume nasce come manuale puramente pratico in cui desidero spiegarvi il lato concreto del controllo del respiro. Ho pertanto rinunciato volutamente a inserire una trattazione teorica delle funzioni del respiro, dei processi chimici e dell'anatomia del corpo e, in particolare, dei polmoni. Su questi temi esistono innumerevoli testi tecnici.

Vi auguro di raggiungere una respirazione perfetta!

Markus Schirner

A woman with long, dark, wavy hair is shown from the waist up, wearing a white, long-sleeved button-down shirt tied at the waist with a light-colored belt. She has her eyes closed and her head tilted back, with her arms outstretched to the sides. The background is a clear blue sky with some light clouds. The overall mood is peaceful and uplifting.

C'è **solo una persona**
che può cambiarvi
la vita: voi stessi.

INTRODUZIONE

La nostra vita comincia con il primo respiro e si chiude con una profonda espirazione. Fra l'uno e l'altra si collocano milioni di respiri che influenzano la nostra esistenza in tutti i modi possibili. Senza che ce ne rendiamo conto, il respiro governa il nostro corpo e viceversa. Il respiro influenza tutte le funzioni del nostro organismo. Ci condiziona.

Almeno finché non siamo noi a prenderne il controllo. Allora il respiro può aiutarci in tutte le situazioni e in tutti gli ambiti della vita; ha la capacità di armonizzare tutte le funzioni del nostro corpo. Può guarirci. Può liberare il nostro spirito. Può insegnarci a riconoscere il nostro modo di essere. Può mostrarci Dio e il cosmo e farci entrare in comunione con loro.

Quindi, respiriamo e diventiamo liberi!

La vita è un'avventura, oppure non è nulla.

HELEN KELLER

BREVI CENNI SULLA RESPIRAZIONE

Sapevate che...

- in medicina l'ossigeno viene sempre somministrato come prima misura di emergenza per evitare danni cellulari?
- con un respiro lento e profondo potete inspirare da sei a dieci volte più aria che con un normale respiro superficiale?
- il nostro cervello consuma l'80% dell'ossigeno che inspiriamo?
- attraverso una respirazione corretta e consapevole potete rendere il processo di pulizia del sistema linfatico dieci volte più veloce?
- il diaframma è il muscolo più potente del nostro organismo?
- in media utilizziamo soltanto un ventesimo dei 750 milioni di alveoli dei nostri polmoni?
- il 70% di tutti i rifiuti dell'organismo viene eliminato attraverso il respiro? Un ulteriore 20% viene eliminato attraverso la pelle, mentre soltanto il 10% viene smaltito attraverso l'apparato digerente.

ATTENZIONE

Il nostro respiro può liberare energie potenti e avere numerosi effetti a livello fisico ed emotivo. Gli esercizi di respirazione non devono quindi essere considerati come uno strumento innocuo. Una corretta educazione alla respirazione ci apre un intero universo di possibilità. Potrete cambiare totalmente la vostra vita. Gli stati d'animo, i sentimenti e gli schemi mentali si trasformeranno. La forza e l'energia interiore cresceranno e vi permetteranno di superare i confini che voi stessi vi siete posti.



MARKUS SCHIRNER
YOGA *del* **RESPIRO**

Una regolare attenzione al proprio respiro ci apre un universo di possibilità

Molte persone non sanno respirare in modo corretto e finiscono per perdere vitalità e ammalarsi.

Le efficaci **tecniche di respirazione** raccolte da Markus Schirner sono di semplice esecuzione e donano subito **energia** e **salute**.

Cambiare il respiro trasforma totalmente la tua vita

Contiene la **tabella riepilogativa** delle tecniche di respirazione raccomandate per i più comuni disturbi a livello **fisico**, **emotivo** ed **energetico**.

MARKUS SCHIRNER è docente esperto di kinesiologia, “Brain Gym” e “Touch for Health”, nonché di massoterapia. È inoltre specializzato in aromaterapia, erboristeria, meditazione, respirazione e filosofia buddista. Dal 1987 gestisce la più grande libreria tedesca di testi sulla spiritualità, da cui nel 1994 è nata la casa editrice Schirner.

ISBN: 978-8893194648



9 788893 194648

€ 9,80

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com