

RESPIRARE PER AVERE PRESENZA E PACE

E' facile reimbarcare a respirare la respirazione addominale concentrandosi sui cambiamenti nella postura del corpo.

Proveremo ora alcuni metodi che voi aiuteranno a portare indietro le spalle e ad allungare alcuni muscoli della gabbia toracica (gli intercostali) che aprono la gabbia toracica.

La respirazione addominale (o diaframmatica) diventa più facile. Con questa respirazione sarete pronti ad affrontare le difficoltà della vita con maggiore chiarezza calma e consapevolezza.

POSTURA 1

In piedi o seduti portate le braccia dietro la SCHIENA e unite le mani. Non forzate il respiro. Notate se il respiro rallenta e se c'è movimento nella zona addominale.

Se avete imparato a tirare in dentro la pancia , concedetevi di rilassare i muscoli addominali e lasciate libero l'addome.

Se da anni respirate superficialmente, potrebbe volerci un pò di tempo prima di riprendere una respirazione lenta e lunga. Se avete problemi a respirare nella parte inferiore dell'addome , provate a sdraiarvi sulla schiena o sul fianco perché rende più facile avvertire l'addome muoversi su e giù.

Poi provate di nuovo questa posizione.

POSTURA 2

Portate le mani ai lati delle costole. Trovate la costola più bassa e posizionateci sopra le mani, con i gomiti rivolti verso l'esterno.

Respirando riuscite a sentire le parti laterali dell'addome muoversi verso l'esterno?

Questo respiro più lungo vi fa incamerare 10 volte più aria rispetto ad un respiro superficiale.

Questa postura è gradita da coloro che non vogliono concentrarsi sull'addome che si muove verso l'esterno.

POSTURA 3

Alzate le braccia e portate le mani dietro la testa e il collo, potete in alternativa tenere le braccia alzate e toccare le spalle con la punta delle dita.

Per alcuni questo è un modo per fare un respiro più profondo.