

RESPIRAZIONE, MEDITAZIONE E VISUALIZZAZIONE

Respirazione

Il respiro è vita! Anticamente l'uomo sentiva d'istinto quale era il corretto modo di respirare, ma oggi con la "civilizzazione" i ritmi di vita sono sempre più intensi e a volte stressanti. Questi ci portano ad una respirazione irregolare ed inefficiente, perché il nostro corpo ha bisogno di una certa quantità di ossigeno affinché tutte le nostre funzioni vitali avvengano: il cervello deve essere ossigenato, il sangue deve essere nutrito per irrorare i nostri muscoli e tutti i nostri organi interni.

Una buona respirazione è importante per:

migliorare l'elasticità della gabbia toracica e aumentare la funzionalità e l'efficienza dell'apparato respiratorio;

migliorare i processi metabolici dell'intero organismo, quindi maggiore efficienza fisica generale;

mantenere la postura corretta;

far acquisire un più facile controllo degli stati di ansia e di emotività, favorendo la concentrazione e il rilassamento generale.

Questo nel concetto occidentale fino ad oggi, ma in oriente e nelle medicine tradizionali, nella respirazione e quindi nell'ossigenazione del corpo è nascosto un elemento di capitale importanza: il "Prana" o "Principio di Energia Universale".

E' attraverso il Prana che riusciamo ad avere l'energia per compiere ogni movimento ed ogni sforzo. Lo stesso dicasi per l'acqua e per i cibi che ingeriamo (l'energia di cui oggi parla e dimostra la fisica quantistica).

Al di là dei processi chimici e metabolici legati al processo di assimilazione, è proprio dal Prana in essi contenuto che traiamo forza e nutrimento.

L'effettuazione di serie di esercizi respiratori durante la giornata, ha anche il vantaggio, oltre ad un'ossigenazione generale, di rilassare abbassando la frequenza delle onde cerebrali, aspetto che avviene in maniera ancora più accentuata nella meditazione e nella visualizzazione.

La meditazione

La meditazione è un tappeto magico con cui possiamo viaggiare attraverso i paesaggi del nostro mondo interiore e scoprire le meraviglie del nostro Sé elevato. Ci porta al di là della maschera.

Meditare significa fare uno sforzo cosciente per controllare e dirigere il processo di pensiero. Una delle prime esperienze è la pace della mente. Quando la mente è sotto controllo i pensieri sprecati, che utilizzano più dell'80% della nostra energia mentale, sono eliminati.

La realizzazione dei nostri poteri calma ulteriormente la mente e instilla fiducia nel processo.

Oggi viviamo spesso situazioni di ansia e di tensioni prolungate, ma queste sono influenzate dall'intervento dei nostri pensieri. Ognuno di noi filtra in maniera diversa i vari stimoli che ci arrivano dall'esterno; pensieri differenti, emozioni differenti e comportamenti differenti.

Lo stress comunque è in parte una caratteristica della vita di oggi e quindi non si può eliminare completamente, ma va gestito.

Un'ottima maniera è la pratica regolare della meditazione, questa aumenta l'integrazione del funzionamento cerebrale, modificando positivamente il modo in cui il sistema nervoso reagisce alle pressioni e mettendoci in grado di affrontare le situazioni anche più difficili con successo e soddisfazione, senza compromettere la salute e il benessere.

Visualizzazione. La tecnica della visualizzazione rappresenta una tecnica molto antica che può diventare un prezioso strumento per la realizzazione personale. Pare tragga le sue origini da una società primitiva dell'antica India più di 5000 anni fa.

Ogni persona può essere co-creatrice della propria esistenza e contribuire a co-creare la vita di tutte le altre persone soprattutto quelle energeticamente più vicine; questo avviene attraverso la generazione mentale di archetipi.

Usando la visualizzazione per una trasformazione personale si trasmette alla propria coscienza un segnale che l'organismo interpreta come un ordine predisponendo in tal modo tutte le modificazioni necessarie per far sì che la visualizzazione si concretizzi.

La visualizzazione esterna al corpo ha bisogno di una maggiore costanza e durata anche se la realtà si trasforma comunque nella direzione di quello che è stato pensato.

Il noto inventore Nikola Tesla imparò ad utilizzare l'immaginazione per visualizzare e concepire le sue invenzioni al punto che non aveva bisogno di fare modelli, disegni, o di eseguire prove: tutto quello che doveva fare era di mettere al lavoro il suo occhio mentale!