

## **Respirazione ritmica o pranica – Metodi del Pranic Healing**

Tutto l'universo è costituito di energia, ogni cosa è in vibrazione e possiede un proprio ritmo: basta osservare la natura per capire come il ritmo sia importante, dalle stagioni alle orbite dei pianeti al battito del nostro cuore alle onde cerebrali che stabiliscono i nostri pensieri. L'armonia di questi ritmi è alla base del nostro benessere sia fisico che spirituale.

Per quanto riguarda la respirazione, noi siamo spesso fuori fase e non abbiamo un ritmo adeguato: il nostro respiro spesso non è costante o regolare, oppure troppo veloce, troppo lento, ecc. La nostra respirazione poi è quasi sempre superficiale (limitata cioè alla parte alta del petto) e raramente usiamo la respirazione corretta, quella bassa o addominale (vedi figura).

A questo aggiungiamo i veleni da sigarette, smog, inquinamento in genere e capiamo come siamo messi. Eppure, dalla nostra respirazione dipendono il funzionamento del cuore, la circolazione sanguigna (e quindi l'accesso di ossigeno al cervello), in pratica la nostra salute e il nostro benessere.

Praticare la respirazione ritmica o pranica, un tipo di respirazione yoga che esiste da tempi lontanissimi, porta grandissimi benefici al corpo fisico perché ci ricarica di energia, ci permette un ricambio completo dell'aria nei polmoni, fa affluire sangue fresco ai polmoni e di conseguenza favorisce anche l'attività cerebrale.

Si può quindi utilizzare quando ci si sente stanchi o giù di tono, quando ci si sente un po' stressati o nervosi, ecc. L'ideale sarebbe diventasse una pratica quotidiana e poi, col tempo, la nostra forma di respirazione abituale.

Nelle tecniche orientali questo tipo di respirazione viene utilizzata anche per assorbire il ki, o il prana, cioè l'energia vitale e anche in occidente è considerata uno strumento fondamentale in tutte le attività di meditazione, visualizzazione, rilassamento, guarigione o autoguarigione (e, se praticata regolarmente e con attenzione, è già di per sé una potente forma di meditazione).

Qui voglio proporre i tre metodi della respirazione pranica insegnata nei corsi di Pranic Healing; in seguito presenterò la versione "classica" della respirazione ritmica così come la insegna Yogi Ramacharaka.

**Respirazione pranica** (dal libro “Miracoli con il Pranic Healing”, di Master Choa Kok Sui):

**Metodo 1:** respirazione profonda con trattenimento a vuoto

1. collegate la lingua al palato
2. fate la respirazione addominale
3. Inspirate lentamente e tenete il respiro contando fino a 1
4. Espirate lentamente. Trattenete il respiro contando fino a 1 prima di espirare di nuovo.

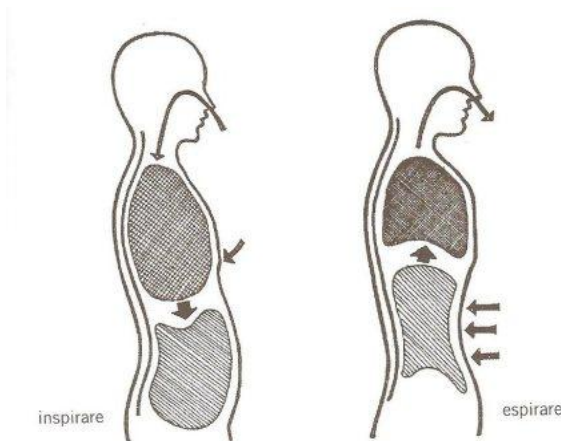
Questo è chiamato trattenimento a vuoto

**Metodo 2:** 7-1-7-1

1. collegate la lingua al palato
2. fate la respirazione addominale
3. Inspirate contando fino a 7 e trattenete il respiro contando fino a 1
4. Espirate contando fino a 7 e trattenete il respiro contando fino a 1

**Metodo 3:** 6-3-6-3

1. collegate la lingua al palato
2. fate la respirazione addominale
3. Inspirate contando fino a 6 e trattenete il respiro contando fino a 3
4. Espirate contando fino a 6 e trattenete il respiro contando fino a 3



respirazione addominale

Quando fate la respirazione addominale, espandete leggermente l'addome mentre inspirate e contraetelo leggermente quando espirate. Non espandete o contraete eccessivamente l'addome. Questo renderebbe la respirazione inutilmente difficile.

Testo e immagine da: “Miracoli con il Pranic Healing”, di Master Choa Kok Sui