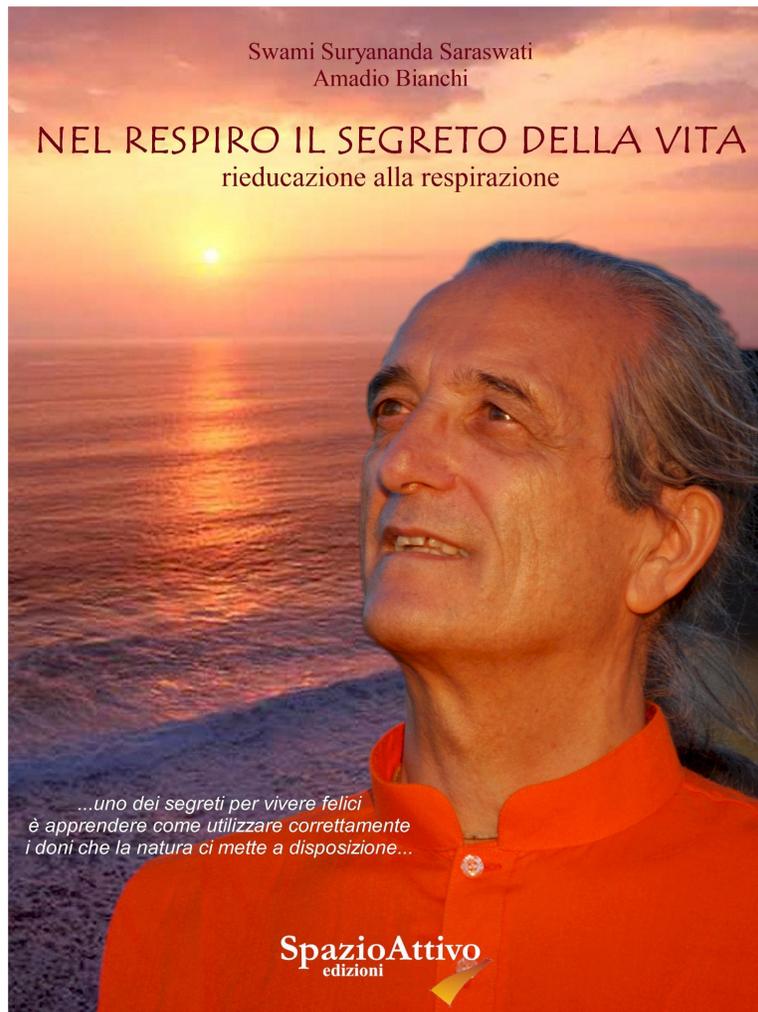


NEL RESPIRO IL SEGRETO DELLA VITA

Rieducazione alla respirazione

Autore: Amadio Bianchi

Editore: SpazioAttivo edizioni
Thiene (VI) - 0445 1746968 – 349 5131042
info@spazioattivo.it - www.hamamcafe.it
Collana: Hamamcafé – corpo e spirito
Luogo di pubblicazione: Vicenza - Italia
Data di pubblicazione: Ottobre 2011
ISBN: 978-88-97024-01-9
Formato 16,5 X 22
Pagine 184 con illustrazioni
Legatura in brossura
Prezzo di copertina = € 20,00



La vita, contrariamente a quanto la cultura popolare afferma, inizia con un respiro e non con un pianto.

La respirazione si manifesta, come tutti sanno, nelle sue tre forme: inspirazione, astensione dalla respirazione ed espirazione. Quando si nasce, o meglio, quando si inizia a gestire in proprio l'esistenza, dopo il taglio del cordone ombelicale, la prima di queste tre funzioni a manifestarsi è l'inspirazione.

Dunque la vita inizia con un'inspirazione e termina con un'espirazione e può anche essere presa in considerazione come un insieme di respiri: ogni giorno, come molti sanno, respiriamo, a seconda del nostro stato e delle condizioni esterne, da 15.000 a 20.000 volte.

Nell'atto respiratorio c'è il segreto della vita ed il respiro è altresì un mezzo che per sua sottile natura facilita il contatto con la nostra parte non fisica.

Oggi, come abbiamo stabilito attraverso un'indagine condotta alcuni anni fa, sette persone su dieci soffrono di disturbi di origine non fisica, i più comuni dei quali sono: lo stress, il panico, l'ansia, la depressione, l'ipocondria, l'anoressia, la bulimia di origine nervosa, disturbi del sonno, dell'umore, della sfera sessuale, intestinali, ecc. Tracce di questi disturbi si trovano ovviamente persino nell'atto respiratorio ma, dal momento che psiche, mente e respiro sono tra essi collegati, instaurare una corretta respirazione significa creare i presupposti per il superamento di tali disagi.

Questo libro, per questa ragione, presenta un ordinato sistema di rieducazione all'atto respiratorio e propone, oltre alla teoria, anche pratici esercizi che gradualmente possono condurre chiunque ad un utilizzo sempre più corretto dell'elemento aria.

“Quando il respiro è agitato la mente è instabile, quando si acquieta la mente ritrova la sua pace naturale” (Haṭhayogapradīpikā).

La respirazione è strettamente associata allo yoga, tanto che difficilmente si possono separare le due cose.

E' stata considerata importantissima fin dalle origini di questa disciplina, anche per un semplice fatto: un corpo umano può resistere per parecchi giorni senza cibo, per alcuni giorni senza acqua, ma solo per pochi minuti senza respirare.

La respirazione è molto importante anche per chi pratica la meditazione, dato che calmando il respiro si calma per conseguenza la mente (e viceversa). Alcune forme di meditazione partono proprio dall'osservazione (e in alcuni casi dal controllo) del respiro.

Narrano le Upaniṣad che il dio Brahmā, espirando, crea i mondi; poi, trattenendo il respiro, li mantiene in vita; infine, inspirando, li richiama a sé e li distrugge. Questo mito attesta l'immensa importanza che la tradizione indiana, e lo yoga in particolare, attribuiscono all'atto respiratorio.

Nell'esecuzione degli āsana ad ogni movimento o serie di movimenti corrisponde una specifica sequenza respiratoria.

L'ossigeno sostiene i processi vitali e le nostre cellule dipendono dal sangue per essere rifornite di questo prezioso elemento. Quando nelle arterie scorre sangue povero, anche le cellule si impoveriscono e perdono di vitalità. È nostro dovere assicurare sempre un buon approvvigionamento di ossigeno.

In generale non siamo consapevoli di questo processo, come non siamo consapevoli dello svolgimento della respirazione. Troppo spesso ci dimentichiamo dell'atto respiratorio che invece nella nostra esistenza assume un'importanza vitale. Attraverso il risveglio della consapevolezza, esplorare, conoscere il proprio respiro e liberarlo da tensioni e rigidità è un appassionante e incredibile viaggio di liberazione, crescita e trasformazione.

L'autore.

Amadio Bianchi è presidente del Movimento Mondiale per lo Yoga e l'Ayurveda, della European Yoga Federation, della Scuola Internazionale di Yoga e Ayurveda C.Y. Surya, vicepresidente dell'International Yog Confederation di New Delhi, coordinatore generale del Movimento Mondiale per l'Ayurveda e della Confederazione Ufficiale Italiana di Yoga, ambasciatore della The World Community of Indian Culture and Traditional Disciplines, membro fondatore della European Ayurveda Association.

Tiene corsi in Italia, India, Grecia, Francia, Lettonia, Slovenia, Spagna, Svizzera, Croazia, Portogallo, Argentina, Romania, Polonia, Brasile, Bulgaria, Germania, dove presenta sistemi integrati, frutto della pluriennale esperienza maturata a stretto contatto con la realtà psicofisica indiana, con luminari della scienza medica ayurvedica e monaci orientali, ed è spesso presente nei maggiori congressi in qualità di relatore.

Il suo primo libro, "La scienza della vita, lo yoga e l'āyurveda" pubblicato da SpazioAttivo edizioni, è già diffuso ed utilizzato in moltissime scuole ed istituti di āyurveda in Italia ma sarà presto edito anche in altre nazioni.

Con questo secondo libro prosegue un percorso ed un impegno costante verso la diffusione delle discipline yogiche e della medicina naturale.

Ulteriori informazioni presso l'editore:
SpazioAttivo edizioni, via Zanella 3/c – 36016 Thiene (VI)
Tel/fax 0445 1746968 – 349 5131042
info@spazioattivo.it - www.hamamcafe.it