

Respirare in consapevolezza

Respirare in consapevolezza

Il respiro è un terreno solido e stabile sul quale trovare rifugio. A prescindere dal nostro stato d'animo, fatto di pensieri, emozioni e percezioni, il respiro è sempre con noi come un amico fedele. Se ci sentiamo trascinati via, sopraffatti da un'emozione violenta oppure smarriti nei progetti o nelle preoccupazioni, possiamo ritornare al respiro per calmare e ancorare la mente. Percepriamo il fluire dell'aria che entra ed esce dal naso. Sentiamo il nostro respiro scorrere in modo leggero e naturale, calmo e tranquillo. Possiamo ritornare a questa quieta fonte di vita in ogni momento, mentre camminiamo, ci occupiamo del giardino o scriviamo al computer. Possiamo dirci:

Inspirando so che sto inspirando

Espirando so che sto espirando

Non è necessario controllare il respiro: ascoltiamo così com'è in quel momento, lungo o corto, profondo o superficiale. La nostra consapevolezza lo renderà spontaneamente più lento e profondo. Il respiro consapevole è la chiave per ricongiungere corpo e mente e portare l'energia della presenza mentale in ogni momento della vita.