

5 tecniche di focalizzazione del respiro

1. **Osserva il respiro così com'è.** Ispirata alla meditazione buddista Shamatha. È una tecnica che ti aiuta a tornare presente al momento.

Tecnica: seduto o in piedi, percepisci il tuo corpo attraverso il suo contatto con la sedia e/o sul pavimento. Raddrizza la parte superiore del corpo. Ammorbidisci lo sguardo o chiudi gli occhi. Connettiti al ciclo naturale del tuo respiro, senza fare nulla per modificarlo. "Sintonizzati sul respiro sulla sua regolarità e percepisci ogni respiro in modo specifico", "Se ti distrai, aiutati a recuperare l'attenzione tornando alla sensazione fisica del respiro."

2. **Respirazione delle 5 dita.** Esercizio di Mindfulness pensato per aiutare i bambini ad approcciarsi al respiro consapevole.

Tecnica: Seduto o in piedi lascia che la tua mano sinistra sia aperta davanti a te. Ora punta l'indice della mano destra alla base esterna del pollice. Quindi mentre inspiri lascia che l'indice percorra il dorso del pollice fino a giungere alla sua sommità esattamente nel tempo che dura l'inspirazione. Poi lascia che scenda fino alla congiunzione tra pollice ed indice sempre accarezzando il bordo della mano nella durata esatta dell'espirono. Ripeti per ogni dito e quindi per 5 volte.

3. **Dare e Ricevere.** Ispirata alla meditazione di Osho Nadabrahma. Possiamo avere una sensazione di equilibrio nel momento in cui il nostro ispirazione ed il nostro espirono sono bilanciati.

Tecnica: Seduto con le mani davanti allo stomaco ed i palmi rivolti verso l'alto. Espira e lascia che le braccia disegnino un semicerchio davanti a te aprendosi verso l'esterno. Inspira ruotando i palmi verso il basso e riportando le mani verso il centro del petto con un movimento circolare a ritroso. Osserva se i due movimenti hanno la stessa qualità o se uno dei due è più ampio, naturale e confortevole. Quindi fai almeno 10 respiri completi cercando senza sforzo di favorire un bilanciamento tra ispirazione ed espirono.

4. **Rilassa le tensioni.** Ispirata alla tecnica taoista Zhuanqi.

Tecnica: siediti comodamente in una posizione dove ti senti stabile, lascia gli occhi semichiusi. Respira coinvolgendo con gradualità e dolcezza i muscoli addominali fino a quando il respiro si ammorbidisce e si tranquillizza. Per utilizzare efficacemente i muscoli addominali, posiziona la mano destra sullo stomaco e la sinistra sul petto. Respira profondamente e osserva quale mano si muove di più e in quale direzione. L'obiettivo è fare in modo che la mano sull'addome si muova di più e con un movimento ampio e rilassato sia verso l'esterno che verso l'interno.

5. **Respiro diaframmatico.** Ispirata al respiro Kundalini della tradizione induista. Può aiutare a eliminare la separazione tra i chakra bassi e quelli alti e dare un senso di unità.

Tecnica: Sdraiati a terra in posizione supina (pancia su). Metti una mano sulla pancia ed una sul centro del torace. Inizia ad osservare se/come il respiro muova le tue mani. Piano piano focalizzati sul lasciare che la tua pancia si gonfi per fare spazio all'accesso dell'aria nella parte bassa dei polmoni. Permetti che questo movimento sia sempre più morbido. Quando senti che il respiro ha ammorbidito la pancia lascia che l'inspirazione continui portando l'aria dalla pancia anche nella parte alta dei polmoni fin sotto le clavicole. Rimani per qualche momento in un respiro circolare dove l'aria entra ed esce con continuità e rotondità. Esegui 10 respirazioni complete.