



La forza vitale: La respirazione

Quante volte nella mia vita quotidiana non ho avuto la forza di sostenere il mio diritto di vivere la mia vita come voglio.

La paura di non essere all'altezza, di non essere bravo, di essere giudicato negativamente, ecc... mi ha paralizzato, immobilizzato.

E' possibile aumentare la determinazione, la volontà, la forza, l'energia di me?

Sì!!! Mediante una maggiore consapevolezza, durante la respirazione.

I polmoni risentono delle tensioni dello stress, diminuendo la capacità di respirare. In particolare la contrattura del diaframma impedisce l'utilizzo della parte inferiore dei polmoni stessi.

Come gli stati emotivi influenzano del bene e nel male il corpo, allo stesso modo gli esercizi fisici influenzano la psiche.

Pertanto, la prima consapevolezza deve essere realizzata nella individualizzazione della zona del torace sottoposte a tensioni muscolari, alla rigidità. Il momento successivo opererà sul rilassamento, sulla decontrattura (AIUTANDOSI CON STIRACCHIAMENTI):

- ⇒ "Per facilitare la concentrazione chiudiamo gli occhi."
- ⇒ "Si porta l'attenzione sul respiro, che da breve sincopato, verrà modificato in profondo ed intenso."
- ⇒ "Si praticherà la respirazione yogica completa, nelle tre componenti: diaframmatica, toracica e clavicolare."
- ⇒ "Emettere il suono *Ham* espirando, che verrà prodotto non dalle corde vocali, ma dalla contrattura della glottide ed il

- ⇒ suono *So* con l'inspirazione."
- ⇒ "I suoni prodotti durante la respirazione saranno uniformi, continui, gravi, lenti, dolci e armoniosi."
- ⇒ Le vibrazioni prodotte produrranno un messaggio interno, che distoglie la mente dai lacci del pensiero, libera da depressioni e complessi di inferiorità e rende armoniosa la psiche."
- ⇒ "Completa l'esercizio la visualizzazione: <<Immagina che ad ogni ispirazione assieme all'ossigeno entri il colore che ti piace e questi colori ogni cellula del corpo, con l'espirazione ti abbandona ogni stato di negatività>>."

L'intensità che porterai nel respiro deve essere almeno pari allo stato di depressione che vuoi combattere, non temere di "Pompare", ed il risultato, se pratici, ti sembrerà miracoloso!

Renzo



COME MI CHIAMO?

NON HA IMPORTANZA...
HO MOLTI NOMI, TUTTI VERI, ... HO MOLTI NOMI E NESSUNA ETÀ.
IO SONO DI QUELLI CHE NON CONTANO I GIORNI DEL TEMPO, CHE ABITANO IL MONDO E SI FERMANO NEI PAESI DI MARE E DI SCOGLI ALTI SUL MARE.
IO SONO DI QUELLI CHE SI SIEDONO SULLA ROCCIA PER CERCARE UN ORIZZONTE NUOVO OLTRE L'ORIZZONTE VECCHIO, INCERTI A VOLTE TRA IL DESIDERIO DI CAPIRE E LA VOGLIA DI FINIRLA...
FINIRLA LÌ, COME DELLE ONDE CHE FINISCONO LÌ, IN SPUMA BIANCA SEMPLICE-

MENTE.

IO SONO DI QUELLI CHE POI NON FINISCONO MAI, AGGRAPPATI CON LE UNGHIE A TUTTA LA VITA CHE RIMANE, QUANDO TUTTO IL RESTO È SVANITO, FALLITO, SI È LASCIATO O SCORDATO DA QUALCHE PARTE... SCORDATO.

IO SONO DI QUELLI CHE MUTANO IL COLORE DEGLI OCCHI DI STAGIONE IN STAGIONE, E OGNI STAGIONE MIGRANO PER SCOPRIRE IN ALTRI OCCHI IL COLORE GIUSTO PER LORO.

IO SONO DI QUELLI CHE ESPORANO, ESPORANO TUTTO, DENTRO, FUORI, AL DI LÀ... AVANTI, SEMPRE PIÙ AVANTI...

DI QUELLI CHE PERÒ, SE VOGLIONO TROVARE QUALCOSA SI FERMANO AD ASPETTARE.

ASPETTARE COSA! CHISSA... UN AMICO, UN FIORE, UN FOGLIO BIANCO CHE VOLA NEL VENTO COME UNA FARFALLA... ASPETTARE UNA FARFALLA, UN MESSAGGIO IN BOTTIGLIA, UNA FAMIGLIA.

IO SONO DI QUELLI CHE HANNO TUTTI I NOMI, NESSUNA ETÀ, MILLE CASE IN DIVERSE CITTÀ, RICORDI SPARSI PER IL MONDO, COME SE FOSSERO FIGLI O FOGLI SCRITTI PER NON DIMENTICARE COME SI È STATI.

SONO DI QUELLI CHE LASCIANO UN SEGNO, UN'IMPRONTA, E SE ANCHE È UN'IMPRONTA DI SABBIA, DISEGNATA DAL MARE, E DAL MARE CANCELLATA, È PUR SEMPRE ESISTITA PER UN PÒ, E NON È POCO.

IO SONO DI QUELLI CHE HANNO UN SOGNO NEL CASSETTO...

IO OGNI TANTO APRO IL CASSETTO E ACCAREZZO IL SOGNO.

POI RIMETTO IL SOGNO NEL CASSETTO, RICHIUO IL CASSETTO E SORRIDO...

PERCHÉ CIÒ CHE CONTA È AVERE UN SOGNO ED UN CASSETTO.

SE LO REALIZZI IL SOGNO MUORE, NON È PIÙ SOGNO, È LA VITA.

E CIÒ CHE TIENI IN VITA NON È LA VITA, MA IL SAPERSELA INVENTARE OGNI GIORNO...

IO SONO UNO COME TANTI...

UNO COME TANTI SPARSI NEL MONDO...

SÌ, UNO COME TANTI È BASTA, EPPURE...

COME ME NON C'È NESSUNO.

CIRSTINA ROLLI



WIMBLE

*Il sole il cielo
 Blu
 Sopra le montagne.
 E le manignifiche
 nuvole rosa e dorate.
 Il Bosco.
 Il riumore del bosco.
 Il vento leggero
 fa tintinnare le fo-
 glie secche
 su alcuni alberi.
 Nell'aria
 ronzii di vari in-
 setti...
 dioversi.
 Canti, gorgheggi di
 uccelli.
 Il volo radente di
 una poiana
 IL profumo di erbe e
 di terra bagnata...
 Un ruscello scorre
 poco lontano.
 Ecco l'universo
 e tu e noi insieme."*

Wimble

QUATTORIDICI ANNI

Per un'ora soltanto
 dimenticherò su di una sedia
 la mia esistenza
 per proiettarmi
 nel silenzio solenne dei boschi
 che ho coltivato nella mia fantasia.
 Finora nessuno ha calpestato
 i suoi fondi muschiosi,
 mai figura umana
 si è nutrita delle sue bellezze,
 si è dissetata con le sue freschezze
 di immagini e di sentimenti.
 Io sola
 varco i suoi recinti
 ogni volta che la mia anima
 sente il bisogno di conoscere
 delle emozioni
 nuove e semplici.

Quando scrissi queste poche
 righe, avrò avuto, forse, quattor-
 dici anni. Non conoscevo ancora il
 significato delle parole medita-
 zione, yoga, spiritualità...

Per me era solo un modo per
 sfuggire alla soffocante e depri-
 mente situazione familiare che
 stavo attraversando allora. Il mio
 ribollire interiore trovava sfogo in
 un rudimentale metodo di intro-
 spezione o, se vogliamo chiamarla
 così, in una discesa nella mia parte
 più intima e inesplorata, alla ri-
 cerca di risposte sconosciute.

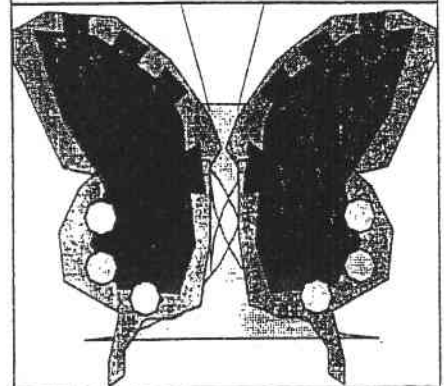
Capii che niente e nessuno
 poteva darmi una mano a distri-
 carmi; e questa specie di solitu-
 dine, questo contare unicamente
 nelle mie forze, mi ha sempre ac-
 compagnata nel corso degli anni.
 Mi sentivo come un vaso vuoto
 che si riempie di oggetti, di parti-
 colari, di idee, ma niente di tutto
 questo era realmente mio.

Oppure una lastra traspa-
 rente che a contatto con la realtà di
 tutti i giorni si colora, prende
 forma e immagini che non sono
 mie.

Molto più in là nel tempo, incon-
 trando le persone giuste, le mie
 Guide Spirituali, alle quali non fi-
 nirò mai di essere grata, tutto ciò
 mi fu chiaro. Quello che stavo vi-
 vendo e avevo vissuto in modo
 così embrionale era solo l'ABC del
 mio viaggio spirituale; tante cose
 presero significato e compresi il
 perchè di ciò che avevo passato.
 Ora sono qui, ben felice di prose-
 guire quel percorso, di andare in-
 contro al mio Sè, di ampliare la
 mia coscienza.
 E' un cammino entusiasmante, non
 privo di difficoltà, ma nello stesso
 tempo stuzzica sempre di più la
 mia curiosità, la mia voglia di sco-
 prirmi.

Buon viaggio a tutti

Cristina





Cari amici,

Innanzitutto desidero fare a coloro che hanno avuto la bella idea di creare questo giornale le mie felicitazioni che reputo al quanto valido.

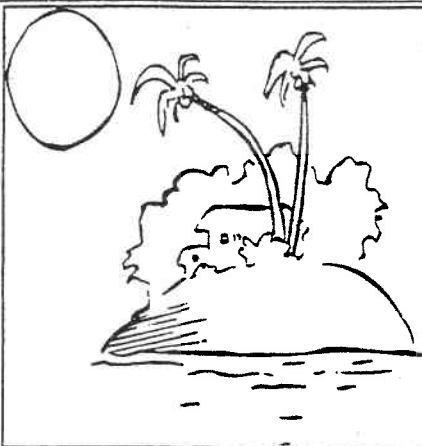
Questo è infatti un'ulteriore luogo di confronto e riflessione su questa esperienza che ormai da un anno condividiamo.

Mi piace molto anche il titolo "Gocce di Armonia" davvero bello.

Pensate che quando l'ho letto ho immediatamente visualizzato con gli occhi della mente e del cuore un mondo dove tutte le persone si adoperano e spendono le proprie energie e capacità in sentimenti e comportamenti finalizzati alla solidarietà, alla comprensione, all'amore.

Sono convinta che senza amore la vita non è possibile. Ed è proprio in questo gruppo, qui con voi, che io ho trovato affetto, comprensione, solidarietà; sentimenti questi che mi aiutano ad affrontare i problemi della vita in modo diverso: con più coraggio, con più consapevolezza, con serenità.

Ed è proprio qui con voi che ho imparato la strada per vivere serenamente, ed è da tutti voi che ho capito che questa strada è in assoluto la



interiorità, la mia anima. Ho capito che dentro di me trovo ciò che mi è necessario per non avere più paura della vita, del mondo, del dolore, delle delusioni alle nostre aspettative.

So che dentro di me ci sono capacità intellettuali che mi permettono di essere una adulta non di età, ma di persona razionale capace di far scelte per il mio bene, e comunque di capire quanto dolore sono in grado di sopportare quando mi trovo ad dover prendere quelle decisioni che, purtroppo, siamo costretti a prendere e che non vorremmo consapevoli di procurare dolore.

In poche parole con voi sto imparando a crescere. Era ora!

Le pratiche yogiche alimentano da una parte le mie qualità spirituali, il lavoro che stiamo facendo con Graziano << Corso di Consapevolezza >> alimenta la conoscenza di me stessa.

E così operando io mi sento una persona davvero completa.

Per finire, dedico a tutti voi, ma anche a me stessa questa preghiera della serenità:

DIO MI CONCEDA LA SERENITÀ DI ACCETTARE CIÒ CHE NON POSSO CAMBIARE.

IL CORAGGIO DI CAMBIARE CIÒ CHE POSSO
E LA CAPACITÀ DI CAPIRE LA DIFFERENZA.

Manuela

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

