

# I SETTE RESPIRI

## **Respiro preparatorio:**

In piedi e fluttuando le ginocchia fai 3 respiri lenti e profondi accompagnati dall'apertura delle braccia, immaginando un otre con la parte grande nel basso ventre che si riempie come immettendo dell'acqua. Così facendo si aprono i polmoni e si stimolano le energie a fluire nelle parti del corpo che andremo a stimolare. La respirazione va fatta inspirare dal naso ed espirare dalla bocca.

## **PRIMO RESPIRO**

### **Seduta del Faraone**

- 1 - siediti con focus nel bacino
- 2 – piedi paralleli
- 3 – ginocchia a 90°
- 4 – ascolta con lievi movimenti in avanti e indietro il bacino
- 5 – mantieni sempre il focus sul bacino e ascolta la spina dorsale
- 6 - ascolta e posiziona la spina dorsale in maniera naturale e tesa verso l'alto 7 – le spalle sono “appese” alla cervicale e pesano rilassate verso il basso
- 8 – appoggia le mani sulle ginocchia e rilassa le braccia
- 9 – senti la testa leggera e mantieni gli occhi socchiusi
- 10- adesso puoi iniziare i 3 minuti di respirazione ritmica

11- ascolta il battito del cuore e vuota completamente i polmoni 12- tieni vuoto per 3 battiti, inspira per 6, tieni pieno per 3 espira in 6

## **SECONDO RESPIRO**

### **Ringrazio il corpo**

Scopo: prendere sempre più coscienza del corpo come tempio dell'anima.

Passa in rassegna il corpo, una parte alla volta e ringrazia, occhi socchiusi e focus sulle parti considerate.

Azione: inspira visualizzando la parte del corpo, ascolta il flusso pranico (prana è il respiro vitale e carico di energia) che la avvolge, ringrazia e gioisci della sua presenza.

Inizia col piede sinistro (respira ringrazia e gioisci)

piede destro (respira ringrazia e gioisci), e continua così in piena concentrazione e con calma.

Polpaccio sinistro, poi destro, ginocchio sinistro, poi destro, coscia sinistra, poi destra, gluteo sinistro, poi destro, pavimento pelvico e addominali. La schiena suddivisa in 3: bassa, media, alta, spalla sinistra, poi destra, braccio sinistro, poi destro,

avanbraccio sinistro, poi destro, mano sinistra, poi destra, collo avanti, poi dietro, faccia e testa.

Friziona il cuoio capelluto e massaggia la parte alta delle orecchie.

fermati e ascolta. Ringrazia e vai con il pieno di energia, vitalità e gioia.

## **TERZO RESPIRO**

### **Rassegna della muscolatura a parti incrociate:**

Piede sinistro/mano destra. Tendere per 3 volte, debole, media e forte, accompagnando da respiri energici, così via per tutte le parti che seguono.

- 1- Piede destro/mano sinistra.
- 2- Polpaccio sinistro/avanbraccio destro.
- 3- Polpaccio destro/avanbraccio sinistro.
- 4- Coscia sinistra/bicipide destro.
- 5- Coscia destra/bicipide sinistro.
- 6- Gluteo sinistro/pettorale destro.
- 7- Gluteo destro/pettorale sinistro.

### **Muscoli singoli:**

- 1- Schiena bassa a sinistra, bassa a destra (puoi sentire meglio appoggiando una mano e facendo una leggera torsione)
- 2- Schiena media ansinistra, media a destra.
- 3- Schiena alta a sinistra, alta a destra (all'altezza delle scapole).
  
- 4- Collo davanti a sinistra, davanti a destra.
- 5- Collo dietro a sinistra, dietro a destra.
- 6- Tensione triangolo pubico e muscoli del viso (mani appoggiate a triangolo sul pube e schiena leggermente ricurva)
- 7- Energica frizione del cuoio capelluto.
- 8- Friziona energicamente la parte alta delle orecchie.

**riassunto:** Respiro profondo, tendere tutti i muscoli con forza partendo dai piedi tenendo il fiato per 3 secondi, poi rilassa. Ripeti 3 volte.

### **QUARTO RESPIRO**

#### **Rassegna articolazioni in equilibrio a parti incrociate:**

1-Muovi le dita del piede sinistro sollevato da terra con il ginocchio a 90° e dita della mano destra accompagnato da un lungo respiro. A polmoni pieni resta in equilibrio per 3-5 secondi. Il braccio sinistro è in alto che mantiene l'equilibrio, lo sguardo fisso in avanti.

Così via per tutte le parti che seguono.

2- Muovi le dita del piede destro sollevato da terra con il ginocchio a 90° e dita della mano sinistra

accompagnato da un lungo respiro. A polmoni pieni resta in equilibrio per 3-5 secondi. Il braccio destro è in alto che mantiene l'equilibrio, lo sguardo fisso in avanti. Movimento rotatorio della caviglia sinistra/polso destro. Per l'equilibrio vale la descrizione sopra.

3- Movimento rotatorio della caviglia destra/polso sinistro.

4- Movimento dondolante avanti e indietro del ginocchio sinistro/gomito destro. Movimento dondolante del ginocchio destro/gomito sinistro

5- Movimento di roteazione dell'anca sinistra/spalla destra. Il braccio destro cerca l'equilibrio lateralmente.

6- Movimento lento di roteazione dell'anca destra/spalla sinistra. L'equilibrio lateralmente come descritto sopra.

7- Movimento del bacino in avanti e collo verso il basso. Per 3 volte.

8- Movimento laterale sincronizzato del bacino e del collo il piede sinistro in punta poi piede destro. 3 volte per parte.

9- Con le nocche delle mani passo vertebra per vertebra partendo dal basso verso l'alto e ritorno. Inspira, pressione, espira e rilassa.

10- Movimento rotatorio e apri e chiudi della mandibola.

**Riassunto:** Movimenti liberi concentrati su tutte le articolazioni. **Ascolta il corpo e respira.**

### **QUINTO RESPIRO**

#### **energia in tutto il corpo**

Sgonfia completamente i polmoni e ritirati afflosciando leggermente. Ginocchia piegate.

1- Passa in rassegna i seguenti muscoli rapidamente con un respiro: piede sinistro, destro, polpaccio sinistro, destro, coscia sinistra, destra, gluteo sinistro, destro, il pavimento pelvico, la schiena come sopra, pettorale sinistro, destro, collo davanti e dietro, bicipite sinistro, destro, avambraccio sinistro, destro, mano sinistra, destra, faccia e massaggio al cuoio capelluto.

2- La stessa cosa in un lungo respiro, tieni tutti i muscoli in tensione poi rilascia vigorosamente.

## **SESTO RESPIRO**

### **concentrazione profonda**

- 1- Ginocchia flesse tronco ricurvo mani sopra le ginocchia con pollici all'esterno. Gomiti rotondi. Prendi questa posizione vuotando completamente i polmoni. Focus sull'addome e portarlo verso la spina dorsale muovendo e ascoltando le viscere, finché vigorosamente si inspira dalla bocca.
- 2- Massaggio con tre dita contro tre dita (indice, medio, anulare, il pollice tiene il mignolo) la parte dove finisce la spina dorsale e c'è la porta del flusso dell'energia. Massaggia a rotazione 3 a sinistra e 3 a destra. Visualizza un boccia di energia sopra la tua testa poi appena puoi attiri un raggio di energia dalla porta che apri e richiudi. Segui l'energia entrata nel tuo corpo che dona luce, vita e salute ai tuoi organi interni, al tuo scheletro, al tuo sangue, ai tendini nelle articolazioni.

## **SETTIMO RESPIRO**

### **affermo il mio essere**

- 1- picchiettare le dita pollice con pollice, indice con indice e avanti così. Poi picchiettare con pugno su palmo un po' di sinistro e un po' di destro.
- 2- braccia aperte, ins. e mani sul cuore e poi esp. vigorosamente spingi le mani avanti e dire l'affermazione, per esempio VITALITA
- 3- braccia aperte, ins. e mani sul cuore e poi esp. vigorosamente spingi le mani e le braccia allargate e dire l'affermazione, per esempio GIOIA
- 4- braccia aperte, ins. e mani sul cuore e poi esp. vigorosamente spingi le mani e le braccia in alto e dire l'affermazione, per esempio ENERGIA.
- 5- tre respiri profondi e con le mani sul cuore ringrazi la coscienza cosmica che ti guida.