

La parola respiro è sinonimo di vita. Per vivere una vita sana ed equilibrata è importante respirare in modo corretto. Il respiro ci dona vitalità, energia e ottimismo.

Il Respiro Consapevole insegna ad utilizzare al meglio la respirazione per aumentare il benessere e l'energia dell'organismo.

Il Respiro Consapevole favorisce il rilassamento fisico e mentale grazie alla respirazione calma e profonda.

Respirare in modo consapevole ci aiuta a dialogare con il nostro mondo interiore, a vivere in modo più rilassato e a conoscerci sempre più.

Il respiro è vitalità, azione, amore, spirito di comunione, intuizione, premonizione, movimento.

E' importante coltivare il respiro come un elemento assolutamente vitale e fondamentale.

Rilassamento e consapevolezza risvegliano la nostra parte gioiosa e ci permettono di guardare in noi da un punto di vista positivo e creativo.

Il Respiro Consapevole è un metodo di sviluppo personale e di benessere psicofisico basato sulla respirazione. E' particolarmente indicato nei casi di ansia, stanchezza e tensioni provocate da situazioni di stress.

Il Respiro Consapevole comprende :

- ✚ tecniche di respirazione naturale
- ✚ movimenti dolci
- ✚ visualizzazioni creative.

Il Respiro Consapevole insegna a respirare senza forzature, prendendo coscienza dei propri gesti.

Il sorriso migliora la respirazione.

(Patch Adams)

Gli incontri possono essere individuali (mirati a specifiche esigenze personali) o di gruppo e avranno luogo presso

Associazione Culturale NADIR
ASTI C.so Torino 351

Per informazioni : Viviana Milani
diplomata Ohashiatsu, esperta in
tecniche di rilassamento psicofisico
Tel. 339 6507296 – 0141 219215
e-mail moise.vivi@libero.it



IL RESPIRO CONSAPEVOLE



Quando il respiro è agitato la mente è instabile; quando si acquieta, la mente trova la sua pace naturale.

H.Y. Pradipika

INSPIRARE ...
ESPIRARE ...
INSPIRARE ...

E' un'azione semplice, viene compiuta mille e mille volte per tutta la vita.

Si respira per scambiare ossigeno e anidride carbonica; si respira per sentire un profumo; si respira per parlare, per cantare; si respira

Quante volte si è consapevoli del respiro, della sua profondità, della sua durata, del suo ritmo ?

E quante volte si è consapevoli della sua assenza, quando situazioni di stress, di ansia, di dolore lo fermano ?

La respirazione scandisce il movimento della vita nel corpo e nella mente.

Avviene naturalmente, ed è possibile modificarla coscientemente.

Il respiro è l'espressione della nostra vitalità, del nostro desiderio di vivere. E' uno scambio permanente e reale fra noi e l'ambiente. L'inspirazione e l'espiazione segnano al contempo lo scambio e l'integrazione.

Più il respiro è fluido, profondo e consapevole, più la nostra vita diventa felice ed armoniosa.

Attraverso il Respiro Consapevole possiamo conoscerci meglio; respiro e coscienza sono in realtà due facce della stessa medaglia; quando modifichiamo il respiro, cambiamo inevitabilmente noi stessi.

Le emozioni sono strettamente collegate alla respirazione, le si può reprimere bloccando il respiro, oppure si può aprire la nostra sensibilità emozionale respirando bene e consapevolmente.

Quando si ha l'impressione che nulla funzioni, basta concentrarsi sul respiro, e lentamente immergersi in esso.

Il respiro consapevole apre spazi immensi.

Il percorso di Respiro Consapevole si articola in alcuni momenti esperienziali:

- si prende consapevolezza della propria respirazione
- si impara il tipo di respirazione più salutare per il corpo e per la mente
- si studiano tecniche di respirazione da utilizzare in momenti particolari (ansia, insonnia, stanchezza).

Il lavoro viene svolto utilizzando movimenti dolci che accompagnano la respi-

razione e alleviano le tensioni muscolari e articolari.

Uno dei modi migliori per rilassarsi e sciogliere i muscoli è muoversi dolcemente e avere una respirazione libera e naturale.

Questi movimenti, inoltre, aiutano a sentire il proprio centro di gravità e a muoversi con esso.

Uno degli scopi degli esercizi è percepire e rafforzare il ki, l'energia che, tramite il respiro, circola in noi.

La circolazione del ki è migliore quando si è completamente rilassati e la mente è libera da pensieri e preoccupazioni.

Le tecniche di Respiro Consapevole sono associate a immagini mentali che favoriscono la respirazione e a momenti di visualizzazione creativa, che consentono di integrare l'esperienza nella vita di tutti i giorni.

Non c'è nulla di più facile che esercitarsi alla respirazione e praticarla nella vita di ogni giorno: camminando, leggendo, in treno, sul lavoro... In ogni momento e in ogni situazione il respiro è il *trait d'union* fra il Corpo e la Mente.