

Oxygen, il potere del respiro: di Patrick McKeown

Oxygen, il potere del respiro: incredibile cosa può accadere di bello cambiando il proprio respiro

Oxygen, il potere del respiro. In attesa di una vera e propria recensione di questo libro, mi piace riportare una delle tecniche più utili e in grado di risolvere diversi problemi, si chiama la tecnica 4x4.

Se a questo punto hai un problema che è apparentemente impossibile da risolvere, è del tutto possibile che si tratti di un conflitto che è dentro di te... Non preoccuparti, con il sistema 4x4 e "un sospiro" sarà presto fuori dal tuo corpo. Lo sapevi che una **respirazione corretta** può darti il potere e contribuire a farti raggiungere obiettivi insospettabili? Se a questo punto è solo l'aria nei polmoni che ti dà la possibilità di sopravvivere, ti stai prendendo l'opportunità di moltiplicare le possibilità di relax, di **guarigione e di chiarezza mentale**, cose che puoi raggiungere con una profonda e corretta respirazione.

Imparare a gestire la respirazione riempie il corpo con la nostra energia, ci permette di vedere le cose più chiaramente, ci permette anche di guarire dai dolori che ci affliggono, e tra l'altro non costa nulla!!!

Tadashi Iwamoto, il grande maestro di arti marziali orientali, ha raggiunto un enorme controllo del respiro e, come risultato acquisito, ha il potere e la concentrazione, tra le tante cose buone, di sopportare il freddo a meno di zero gradi per più di

1 ora di meditazione.

Incredibile...? NO!!!

E' la pratica sistematica e disciplinata, un semplice esercizio di respirazione millenario, che grazie alla sua ripetizione diventa parte del tuo essere.

La tecnica si chiama respirazione 4x4 e viene eseguita in 3 semplici passaggi. Puoi imparare questa tecnica che proviene dalla vecchia saggezza orientale. Poi ho scoperto che è molto meglio decidere di usarlo e esercitarlo 2 o 3 volte al giorno, in questo modo riesco a dominare il respiro fino a gestirlo in modo del tutto spontaneo e naturale. Puoi portare un cambiamento importante nella tua vita, è accaduto a me e a migliaia di altre persone.

1. Prepara un'ambiente favorevole, se è possibile abbassa le luci e metti musica soft. Chiudi gli occhi e siediti nella giusta posizione.
2. Mentre conti mentalmente e il più lentamente possibile i secondi, l'intenzione è di ottenere quanta più aria possibile (attraverso il naso) che viene dal basso verso l'alto in 3 fasi, prima il tuo stomaco si gonfia (metti la mano sullo stomaco così lo senti), poi riempi i polmoni e, infine, senti come le tue clavicole si espandono.
3. Tieni dentro l'aria per alcuni secondi e inizia molto lentamente a contare. E' naturale fare rumore con la respirazione. Riparti dal basso verso l'alto. Alla fine restringi lo stomaco per eseguire fino all'ultimo respiro.

Cosa ne pensi? Facile, no? Facile perché questo è tutto, non hai bisogno di particolari attrezzature o cose esterne, solo il tuo corpo e la tua mente per ottenere quello che vuoi.

Mentre fai l'esercizio puoi cominciare a pensare in quali

parti del corpo hai disagio, il solo pensare ridurrà questi disagi. Ripetendo per 3 o 4 volte ottieni ottima ossigenazione della mente, tutto è nuovo e fresco e hai un atteggiamento molto positivo per intraprendere qualsiasi attività o qualsiasi controversia.

E' altamente consigliabile fare questi esercizi appena svegli e prima di andare a dormire. Se ti arrivano un po' di vertigini non ti preoccupare, scompaiono naturalmente e presto.

Inizia ora, fallo un paio di volte e fammi sapere come va! Manda un tuo commento, potrebbe essere di aiuto per tante altre persone.

Estratto PDF del libro!

