



# Ritrovare il Maestro Interiore

Lezioni e suggerimenti pratici di Kundalini Yoga

## PRIMO PASSO • Il Respiro di Un Minuto

[HTTP://BIT.LY/VIEDELDHARMA](http://bit.ly/viedeldharma)



## PRIMO PASSO

# Il Respiro di Un Minuto

### OBIETTIVO

Ritrovare il Maestro che è dentro di noi significa stabilire una connessione chiara e profonda con la nostra guida interiore, con la voce del nostro cuore che ci conduce a capire cosa amiamo e vogliamo veramente.

Ascoltare il nostro maestro interiore ci aiuta a comprendere noi stessi e a prendere decisioni con straordinaria chiarezza.

### POSIZIONE

Siediti a terra in una posizione meditativa per te confortevole, oppure semplicemente a gambe incrociate con le mani poggiate sulle ginocchia.

Puoi anche sederti su un cuscino da meditazione.

Oppure puoi sederti su una sedia, se non riesci a stare per terra, tenendo la colonna diritta e non appoggiata allo schienale, con le mani sulle cosce e i piedi tenuti alla larghezza delle anche e aderenti per bene al pavimento (meglio senza scarpe).

### FOCALIZZAZIONE DEGLI OCCHI

Per favorire un processo di ascolto della tua esperienza più accurato e sottile, è consigliabile tenere gli occhi chiusi e provare a focalizzarli nel punto in mezzo alle sopracciglia (terzo occhio), dove abbiamo un importante centro energetico, il sesto chakra.

Questo ti aiuterà a canalizzare la tua mente e risvegliare la tua intuizione

### PREPARAZIONE DEL RESPIRO DI UN MINUTO

Prima di iniziare, prenditi qualche minuto per concentrarti sul flusso del tuo respiro spontaneo, semplicemente riconoscendone il ritmo, la qualità, dove avviene nel corpo.



La posizione per la meditazione: se riesci a farlo comodamente, siediti a terra a gambe incrociate, poggia le mani sulle ginocchia e tieni la schiena diritta.

Poi inizia a controllarlo gentilmente, cercando di rallentarlo, e poi inizia a suddividere la respirazione.

## RESPIRO DI UN MINUTO

Questa tecnica respiratoria è basata sulla suddivisione del respiro in tre fasi di uguale durata. L'obiettivo finale è che ogni fase duri 20 secondi, ottenendo così un respiro della durata di un minuto, in questo modo:

- fase 1: INSPIRAZIONE per 20 secondi
- fase 2: TRATTIENI L'ARIA DENTRO (APNEA) per 20 secondi
- fase 3: ESPIRAZIONE per 20 secondi

È un respiro il cui tempo va costruito con calma, quindi quando inizi a praticarlo cerca di riconoscere la tua capacità respiratoria del momento e distribuisce i secondi con gradualità.

Ad esempio se inspiri in 5 secondi, allora trattiene 5 e poi espira in 5. Se invece la tua inspirazione dura 10 secondi, tieni questo tempo per tutte e tre le fasi e così via fino ad arrivare a 20 secondi.



### TEMPO

Lo yoga ci insegna che solitamente gli effetti più importanti si ottengono con una pratica quotidiana: meglio pochi minuti, ma fatti tutti i giorni che tanti minuti, ma con una cadenza irregolare.

Fai quello che riesci e se proprio non puoi trovare uno spazio quotidiano, allora fai pratica almeno due o tre volte alla settimana.

Una proposta di tempi da dedicare alla pratica può essere questa:

- 1 minuto per l'ascolto del respiro spontaneo
- 2 minuti per un respiro gentilmente controllato
- 3 minuti per il respiro di un minuto

Oppure, se vuoi dedicare più tempo:

- 2 minuti per l'ascolto del respiro spontaneo
- 3 minuti per un respiro gentilmente controllato
- 5 minuti per il respiro di un minuto

### NELLE PAROLE DI YOGI BHAJAN

“Chi è capace di fare un respiro al minuto per 31 minuti ogni giorno, può controllare ogni cellula del corpo.”

“Quando un minuto significa che abitualmente tu in un minuto prendi solo un respiro, tu sei un Dio vivente.”

“Un respiro al minuto è anche chiamato Akaal Praanayam. Kaal significa tempo e significa morte. Akaal significa immortalità e significa Dio nell'Infinito.”

Infine, quando sentirai di potere e volere aumentare il tempo e l'impegno da dedicare alla pratica, prova a suddividerla così:

- 2 minuti per l'ascolto del respiro spontaneo
- 3 minuti per un respiro gentilmente controllato
- da 8 a 11 minuti per il respiro di un minuto

## NELLE PAROLE DI YOGI BHAJAN

“Venti secondi inspira, venti secondi tieni, venti secondi espira. Viene chiamato la via del prana. Appena realizzi questo stato, la tua intuizione aperta fiorirà oppure si espanderà. Otterrai la conoscenza di ogni cosa. E quando conosci ogni cosa, non hai più motivo di preoccuparti riguardo a niente. E quando non sei preoccupato, tu sei chiaro sereno oppure libero.”

“ Coloro che meditano, guardando alla punta del naso e respirando un respiro al minuto, hanno un controllo totale del proprio sistema ghiandolare. E poi lo sviluppano come un’ abitudine, e una volta che c’è questa abitudine, allora hai il potere di controllare la tua energia pranica e il tuo sistema può funzionare perfettamente .”

“La mente è come un pendolo e può essere controllata solo quando il tuo respiro sarà il respiro di un minuto. Non avrai sogni, dormirai quando vuoi come un bimbo piccolo, potrai alzarti quando vuoi, il tuo orologio interno andrà bene. Ma tu devi respirare il respiro di un minuto: venti secondi inspira, venti secondi tieni, venti secondi espira. A quel punto la mente non potrà fare altro che essere al tuo servizio, essere al tuo servizio, essere al tuo servizio.”

dal manuale “Praana Praanee Praanayam” del KRI

Ritrovare il Maestro Interiore • Lezioni e suggerimenti pratici di Kundalini Yoga

a cura di **Ram Rattan Singh**, con la collaborazione di **Dharma Kaur**

© Le Vie del Dharma – Bis Edizioni srl

Per ricevere gratuitamente le quattro parti complete, quattro passi per riconnettersi alla nostra guida interiore, composti da video training e dispensa stampabile, visita il sito <http://bit.ly/viedeldharma>