



Ritrovare il Maestro Interiore

Lezioni e suggerimenti pratici di Kundalini Yoga

SECONDO PASSO • **Respirazione e concentrazione sull'ombelico**

Come prendere una decisione chiara in 3 minuti

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



SECONDO PASSO

Respirazione e concentrazione sull'ombelico

Come prendere una decisione chiara in 3 minuti

OBIETTIVO

Focalizzare il respiro sull'ombelico per mantenere, tra la moltitudine d'informazioni, la concentrazione e l'ascolto della nostra guida interiore; per decidere su dubbi, obiettivi sui quali non abbiamo chiarezza in pochi minuti. Per una salute d'acciaio, per renderci più lucidi e giovani.

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 DELLA RESPIRAZIONE E CONCENTRAZIONE SULL'OMBELICO

Prima di iniziare il respiro concentrandoti sull'ombelico, prenditi qualche minuto per ascoltare il flusso del tuo respiro spontaneo, semplicemente riconoscendone il flusso, il



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.

ritmo, la qualità, dove avviene nel corpo.

Poi puoi iniziare a controllarlo gentilmente, cercando di rallentarlo per qualche istante e poi iniziare a respirare dalla pancia come spiegato nella parte seguente.

RESPIRAZIONE E CONCENTRAZIONE SULL'OMBELICO

Questa tecnica respiratoria richiede di focalizzare il movimento del respiro e la tua attenzione in un punto del tuo addome, situato esattamente tre dita sotto l'ombelico. La qualità del respiro deve essere la più lenta e profonda possibile.

MANTRA SAT NAM

Si può abbinare alla pratica del respiro sull'ombelico la vibrazione del mantra Sat durante ogni inspiro e Nam durante ogni espiro, Yogi Bhajan diceva che ha un potente effetto ringiovanente.



TEMPO

Questo respiro per essere efficace ha bisogno di non più di 2 o 3 minuti di pratica, già dopo questo tempo potrai avere risultati soddisfacenti; sicuramente per beneficiare di effetti più importanti e duraturi è meglio se cerchi di esercitarti in 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 ritagliarti un piccolo spazio quotidiano allora fallo 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
- 1 minuto per un respiro gentilmente controllato
- 3 minuti per il respiro sull'ombelico (se lo desideri puoi praticare questi minuti facendo vibrare mentalmente il mantra Sat nell'inspiro e Nam nell'espiro)

SAT NAM

Sat Nam è sicuramente il mantra più usato nella pratica del kundalini yoga. Sat significa verità e Nam identità o nome: la Verità è la vera identità. È un mantra il cui codice vibrazionale è come un seme che racchiude tutta la conoscenza della verità che si manifesta; attraverso la sua ripetizione sia mentale che a voce alta o bisbigliato, con la sua vibrazione si pianta nelle profondità del nostro inconscio per germogliare un processo di risveglio alla più profonda conoscenza e consapevolezza di chi siamo per davvero. È un mantra che calma ed equilibra l'energia della mente e la estende verso l'infinito in un'apertura del cuore alla sua più vera nostra identità.

NELLE PAROLE DI YOGI BHAJAN

Yogi Bhajan diceva che respirare sull'ombelico è una pratica molto utile specialmente alle donne, soprattutto quando si sentono molto emotive, sotto pressione e durante il ciclo mestruale. Se una donna si concentra sul proprio grembo può raggiungere uno stato di particolare chiarezza, potere e efficacia.

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>