

MEDITAZIONE PER RICOSTRUIRE LA LINEA D'ARCO

Questa tecnica è anche conosciuta come “la meditazione con il respiro in otto cicli” ed è stata insegnata come terapia per rinforzare e ricostruire la linea d'arco (Yogi Bhajan - 1981).

Sedersi con la spina dorsale dritta.

Stendere in fuori i gomiti ai lati del corpo e mettere le mani a pochi centimetri dal torace, di fronte alla zona del centro del cuore. I due palmi sono tra loro a circa 10 cm di distanza, paralleli al terreno. La mano sinistra è sopra e con il palmo rivolto in basso, e la mano destra è proprio sotto la mano sinistra, con il palmo rivolto verso l'alto.

Gli occhi sono aperti e concentrati sulla punta del naso.

Inspirare solo dal naso in 8 cicli uguali ed espirare solo dal naso in 8 cicli uguali. Ciò significa che il respiro è suddiviso in 16 parti per ciclo completo, 8 parti per l'inspirazione ed 8 parti per l'espirazione.

Per aiutare a spiegare meglio questa procedura, immaginare di inspirare aria per circa 1/8 del volume dei polmoni ad ogni ciclo, aggiungendo consecutivamente 1/8 in più ad ogni ciclo di inspirazione (discorso analogo ma invertito per quanto riguarda l'espirazione).

Provare a cominciare con un volume ridotto in modo che sia possibile raggiungere gli 8 cicli in inspirazione e gli 8 cicli in espirazione senza riempire i polmoni prematuramente.

Non c'è pausa una volta che l'inspirazione o l'espirazione è completata. Semplicemente, continuare a respirare in 8 cicli in inspirazione e in 8 cicli in espirazione.

Durante la respirazione non contate i cicli ma mentalmente vibrare per due volte il mantra “**SA TA NA MA**”, sia in inspirazione sia in espirazione.

Questa meditazione va praticata per **11 minuti**, non di più e non di meno.

Al termine, inspirare profondamente e trattenere il respiro per 35 secondi mantenendo la posizione delle mani, poi espirare e rilassarsi.