



# The World Foundation for Natural Science

## The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

*Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!*

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399  
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ [www.naturalscience.org](http://www.naturalscience.org)

Mercoledì, 1. aprile 2020

## *Il Potere Curante del Respiro*

Quando un essere umano prende fiato per la prima volta alla nascita, allora lui o lei sono fisicamente entrati di nuovo in questa vita e con essa inizia un ciclo di inspirazione ed espirazione, che termina solo quando noi inaliamo per l'ultima volta, dicendo di nuovo addio alla vita con l'ultima espirazione. Un adulto respira circa 16-18 volte al minuto, ovvero 1.080 respiri all'ora, 25.920 respiri al giorno e circa 9.331.200 respiri all'anno. Con un'aspettativa di vita media di 76 anni, un uomo prende 709.171.200 respiri nella sua vita, e una donna 755.827.200 (aspettativa di vita: 81 anni).

Mentre possiamo andare avanti per diverse settimane senza cibo solido ed alcuni giorni senza liquido, solo pochi minuti senza ossigeno portano alla morte, e dopo soli 20 secondi non c'è più attività cerebrale elettrica.

Il respiro, tuttavia, ci fornisce molto di più del "solo" ossigeno. In tutte le culture antiche c'era la consapevolezza che l'energia (curativa) o la forza vitale dell'universo, che esiste in tutti gli esseri viventi e scorre costantemente attorno e attraverso il nostro corpo, è presente anche nel respiro. I cinesi chiamano questa forza "Chi", in sanscrito era comunemente usato il termine "Pranha". Esercizi di movimento come nel Tai Chi, nel Qi Gong o nello Yoga si basano su questa conoscenza del potere del respiro. I monaci Zen hanno anche praticato l'arte della respirazione addominale profonda per migliaia di anni, che aiuta a calmare la rabbia, l'irritazione e la confusione.

La respirazione addominale, che i bambini praticano ancora in modo abbastanza naturale, al giorno d'oggi è stata disimparata da molte persone. La maggior parte di noi respira solo superficialmente nel petto, specialmente in situazioni di stress e ansia. A lungo termine, questo è molto dannoso per il nostro corpo, poiché le nostre cellule non ricevono l'energia vitale necessaria. Le cellule che non ricevono abbastanza ossigeno, in una certa misura "muoiono di fame", che è anche una

caratteristica tipica delle cellule tumorali.

Il medico giapponese Dr. Nobuo Shioya ha sviluppato un esercizio di respirazione particolarmente efficiente e facile da eseguire, che vorremmo presentarti e raccomandare qui di seguito (vedi illustrazione). L'esercizio pone particolare enfasi sulla pratica non solo del giusto respiro ma anche del giusto pensiero. In pratica, ciò significa che oltre alla tecnica della respirazione, usi anche il potere dell'immaginazione per assorbire l'energia vitale insieme all'aria che respiri, migliorando così ulteriormente l'effetto dell'esercizio. A proposito, il dottor Shioya visse per 105 anni ...

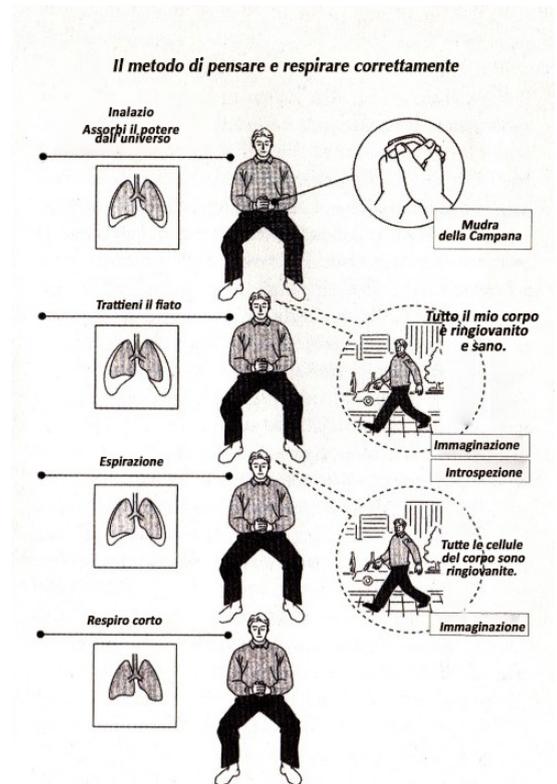
### 1. Posizione del corpo e Mudra della campana

Siediti in posizione verticale e rilassati con la schiena dritta in modo che l'aria possa riempire tutti i tuoi polmoni. Puoi sederti su una sedia (non appoggiare la schiena contro lo schienale o posizionare gli avambracci sui braccioli) o sederti sul pavimento in una posizione di meditazione o a gambe incrociate. Se vuoi sederti sul pavimento, ad esempio, puoi piegare un cuscino piatto al centro e posizionarlo sotto il sedere o usare un cuscino da meditazione. (Se non riesci a sedere in posizione eretta a causa di una malattia o di debolezza, puoi esercitarti sdraiandoti sulla schiena. Per fare ciò, posiziona entrambe le braccia distese sui lati del corpo con i palmi delle mani rivolti verso il basso).

Ora rilassa le spalle e tieni le braccia ai lati del corpo in modo che formino un angolo retto ai gomiti. Quindi avvicina i palmi delle mani davanti all'ombelico, come se volessi abbracciare delicatamente una pallina. La tua mano attiva è in alto, cioè la mano destra per i destrimani e la mano sinistra per i mancini. I pollici sono uno sopra l'altro e le quattro dita sono chiuse insieme per formare una cavità. Questo si chiama Mudra della Campana.

#### a. Inspirare:

Inspirare attraverso il naso con calma ed in silenzio, fino a quando i polmoni sono completamente pieni di aria, quindi spingere l'aria inalata giù energicamente verso il basso addome. Ciò abbasserà naturalmente il diaframma e riempirà i polmoni alla base.



**b. Trattieni il fiato:**

Concentra lo sforzo al centro del corpo tendendo l'addome inferiore e chiudendo saldamente l'ano, e trattieni il respiro per alcuni secondi, ma solo finché non diventi scomodo (massimo dieci secondi).

**c. Espirazione:**

Espirare in silenzio ed il più completamente possibile attraverso il naso. Mentre lo fai, rilascia lentamente la tensione nella parte inferiore dell'addome e dell'ano, consentendo alla parete addominale di affondare nuovamente. L'espiazione dovrebbe richiedere circa il doppio della durata dell'inalazione.

**d. Respiro corto:**

Ora respira normalmente una o due volte per regolare la respirazione.

Ripeti questo ciclo di respirazione venticinque volte al giorno, in una volta sola o diviso in diversi piccoli cicli. Una caratteristica speciale di questa tecnica di respirazione è che usi il potere dei pensieri positivi, pensando intensamente o chiedendo che questo o quello accada o che si trovi in un certo stato.

L'immaginazione non è ovviamente limitata alla salute, ma può essere applicata a tutte le aree della vita. Per portare l'immaginazione in armonia con il respiro e formare un corpo sano, si procede come segue:

**a.** Mentre inspiri, immagina: "Al centro del mio corpo, si sta accumulando il potere infinito dell'universo che riempie tutto il mio corpo."

**b.** Mentre trattieni il respiro, immagina: "Tutto il mio corpo è perfettamente sano. Il mio ... (nome della tua malattia) è guarito."

**c.** Mentre espiri, immagina: "Tutti i prodotti di scarto e le tossine nel mio corpo sono stati completamente eliminati durante l'espiazione. Il mio intero corpo è purificato. Le cellule di tutto il corpo si sono ringiovanite."

Per ogni malattia puoi ripetere questo ciclo cinque volte; se quindi soffri di cinque malattie, avrai venticinque ripetizioni. Le persone con meno disturbi ripetono il nome della malattia che desiderano curare in primo luogo tutte le volte che lo desiderano. E quelli che non hanno alcun problema, ripetono venticinque volte: "Le cellule di tutto il mio corpo sono perfettamente in salute".

All'inizio non allenarti per più di dieci minuti alla volta. Non puoi farti del male con un esercizio prolungato, ma poiché alcuni muscoli sono usati intensamente, le persone non allenate possono provare dolore muscolare la mattina successiva dopo una pratica molto lunga. Ecco perché, all'inizio, non dovresti praticare

eccessivamente la respirazione addominale. In ogni caso, evita di spingerti così lontano da finire per pensare “questo è davvero difficile!” o “questo è troppo faticoso!” In questo caso, le idee negative verranno associate alla pratica di respirazione, provocando l'effetto opposto di ciò che si desidera effettivamente ottenere.

Ti auguriamo adesso dei buoni risultati ed un lungo respiro!

Nota: questo esercizio di respirazione e l'illustrazione sono tratti dal libro “Die Kraft strahlender Gesundheit: Neue Vitalität für Millionen Körperzellen” del Dr. Nobuo Shioya, pubblicato in tedesco dall'editore Goldmann.

Pubblicato il Mercoledì, 1. aprile 2020 nelle categorie [Corona virus](#), [Salute](#)

<https://www.naturalscience.org/it/news/2020/04/il-potere-curante-del-respiro/>