

MARKUS SCHIRNER

# YOGA *del* RESPIRO

35 TECNICHE  
DI RESPIRAZIONE

PER RIGENERARSI, GUARIRE  
E RITROVARE L'ARMONIA

ESTRATTO  
GRATUITO



# INDICE

<b>PREMESSA .....</b>	<b>8</b>
-----------------------	----------

<b>INTRODUZIONE .....</b>	<b>10</b>
---------------------------	-----------

Brevi cenni sulla respirazione.....	11
-------------------------------------	----

Il respiro .....	14
------------------	----

Respirare dal naso o dalla bocca? .....	16
---	----

Consigli per i principianti .....	18
-----------------------------------	----

- Il luogo perfetto per la pratica .....	19
--	----

Il prana .....	20
----------------	----

<i>Pranayama</i> .....	22
------------------------	----

- Espirazione ( <i>Recaka</i> ) .....	23
---------------------------------------	----

- Inspirazione ( <i>Puraka</i> ) .....	23
--	----

- Sospensione del respiro ( <i>Kumbhaka</i> ) .....	23
---	----

- Posizione seduta .....	24
--------------------------	----

- Posizione degli occhi .....	25
-------------------------------	----

- Posizione della lingua .....	25
--------------------------------	----

- Pulizia delle vie respiratorie.....	26
---------------------------------------	----

- Corretta pulizia del naso in caso di raffreddore .....	27
--	----

- Contare i respiri.....	27
--------------------------	----

<b>1. TECNICHE DI RESPIRAZIONE SEMPLICI .....</b>	<b>31</b>
---	-----------

Sbadigliare .....	32
-------------------	----

Espirare .....	33
----------------	----

Percepire il respiro .....	35
----------------------------	----

Raggiungere la calma.....	37
---------------------------	----

Ascoltare attentamente il respiro .....	38
---	----

Respirazione addominale: percepire il diaframma .....	40
Respirazione addominale: percepire la “porta della vita” .....	42
Respirazione addominale con visualizzazione di un punto .....	44
Respirazione del serpente .....	46
Equilibrio emozionale .....	47
Rigenerazione .....	49


## **2. TECNICHE DI RESPIRAZIONE PER MEDITARE CON ESERCIZI DI VISUALIZZAZIONE .....53**

Respirazione attraverso i pori .....	54
Respirazione zen .....	56
Respirazione hawaiana <i>Piko-Piko</i> .....	57
Respirazione della luce .....	59
Respirazione per la guarigione.....	60
Respirazione dei colori .....	62
Respirazione degli elementi.....	64
Respirazione della luce e dei <i>chakra</i> .....	69

## **3. TECNICHE DI RESPIRAZIONE AVANZATE.....73**

Aprire il Terzo Occhio.....	74
Respirazione alternata ( <i>Nadi shodhana</i> ) .....	76
Pulizia dei polmoni (da evitare in caso di pressione alta).....	79
Prolungamento del respiro.....	80
Respiro di fuoco / Depurazione e pulizia dei polmoni ( <i>Kapalabhati</i> ) .....	81
Respirazione rinfrescante.....	85
Respirazione <i>Mulabbanda</i> per il controllo dell'energia.....	87
Respirazione completa.....	89
Respirazione ringiovanente (si veda anche l'esercizio “Respirazione vocalica”).....	94

Respirazione per la guarigione (versione avanzata).....	95
Respirazione dei <i>chakra</i> (esercizio di respirazione indiano).....	97
Respirazione vocalica e consonantica.....	103
Respirazione a mantice ( <i>Bhastrika Pranayama</i> ) .....	110
Respirazione del pendolo ( <i>Tala-Yukta</i> ).....	112
Respirazione <i>Kevali</i>	
(sospensione del respiro senza inspirazione ed espirazione)	114
- <i>Kevali</i> 1 (Il respiro ininterrotto).....	114
- <i>Kevali</i> 2 (Il respiro impercettibile) .....	115
Respiro connesso /Rebirthing / Respirazione ologica	
di Grof .....	116
<b>TABELLA DI CONSULTAZIONE.....</b>	<b>123</b>
<b>BIOGRAFIA DELL'AUTORE .....</b>	<b>139</b>

A woman with long, dark, wavy hair is shown from the waist up, wearing a white button-down shirt tied at the waist with a light-colored belt. Her arms are outstretched to the sides, and her head is tilted back with her eyes closed, as if she is enjoying the sun. The background is a clear blue sky with some light clouds, and a green field is visible at the bottom. In the top right corner, there is a white, torn-edge rectangular box containing Italian text.

*C'è **solo una persona**  
che può cambiarvi  
la vita: voi stessi.*

# INTRODUZIONE

La nostra vita comincia con il primo respiro e si chiude con una profonda espirazione. Fra l'uno e l'altra si collocano milioni di respiri che influenzano la nostra esistenza in tutti i modi possibili. Senza che ce ne rendiamo conto, il respiro governa il nostro corpo e viceversa. Il respiro influenza tutte le funzioni del nostro organismo. Ci condiziona.

Almeno finché non siamo noi a prenderne il controllo. Allora il respiro può aiutarci in tutte le situazioni e in tutti gli ambiti della vita; ha la capacità di armonizzare tutte le funzioni del nostro corpo. Può guarirci. Può liberare il nostro spirito. Può insegnarci a riconoscere il nostro modo di essere. Può mostrarci Dio e il cosmo e farci entrare in comunione con loro.

Quindi, respiriamo e diventiamo liberi!

*La vita è un'**avventura**, oppure non è nulla.*

HELEN KELLER

# BREVI CENNI SULLA RESPIRAZIONE

## Sapevate che...

- in medicina l'ossigeno viene sempre somministrato come prima misura di emergenza per evitare danni cellulari?
- con un respiro lento e profondo potete inspirare da sei a dieci volte più aria che con un normale respiro superficiale?
- il nostro cervello consuma l'80% dell'ossigeno che inspiriamo?
- attraverso una respirazione corretta e consapevole potete rendere il processo di pulizia del sistema linfatico dieci volte più veloce?
- il diaframma è il muscolo più potente del nostro organismo?
- in media utilizziamo soltanto un ventesimo dei 750 milioni di alveoli dei nostri polmoni?
- il 70% di tutti i rifiuti dell'organismo viene eliminato attraverso il respiro? Un ulteriore 20% viene eliminato attraverso la pelle, mentre soltanto il 10% viene smaltito attraverso l'apparato digerente.

## ATTENZIONE

Il nostro respiro può liberare energie potenti e avere numerosi effetti a livello fisico ed emotivo. Gli esercizi di respirazione non devono quindi essere considerati come uno strumento innocuo. Una corretta educazione alla respirazione ci apre un intero universo di possibilità. Potrete cambiare totalmente la vostra vita. Gli stati d'animo, i sentimenti e gli schemi mentali si trasformeranno. La forza e l'energia interiore cresceranno e vi permetteranno di superare i confini che voi stessi vi siete posti.

Questi strumenti vanno utilizzati in modo mirato, sicuro e ragionato affinché la forza della vostra nuova personalità non danneggi le altre persone e non si ritorca contro di voi. Il procedimento ideale parte dalla comprensione per poi passare all'esecuzione, in modo che le vostre nuove energie portino più serenità e felicità nel vostro ambiente.

### **Per tutte le tecniche di respirazione valgono le seguenti raccomandazioni**

- Non esagerate con alcun esercizio e non costringetevi a fare alcunché. Non cercate di fare progressi troppo in fretta e di ottenere risultati in un batter d'occhio. Quello che conta non è la frequenza e l'intensità con cui vi esercitate, ma la vostra disposizione psicologica e il grado di consapevolezza interiore.
- La respirazione corretta è un processo di maturazione che dipende anche dalla vostra crescita fisica e psicologica. Spesso l'organismo deve ancora effettuare alcuni processi di depurazione e di disintossicazione prima che si possa intervenire su altri livelli. Non accelerate né forzate nulla.
- Se durante un esercizio subentra un senso di paura o di malessere, interrompete immediatamente la pratica. In casi simili si raccomanda di chiedere consiglio a un insegnante di respirazione o anche di prendere in considerazione un consulto psicologico, dal momento che diverse tecniche respiratorie possono arrivare a sciogliere completamente blocchi emotivi profondi.
- Non eseguite gli esercizi di respirazione subito dopo i pasti; lasciate passare almeno due ore.
- Il respiro libero non deve essere ostacolato da abiti, gioielli o altri oggetti.



- Non reprimete le richieste del vostro organismo. Se durante un esercizio vi accorgete che avete bisogno, per esempio, di respirare più in fretta o più a fondo, assecondate assolutamente questa necessità! I principianti dovrebbero ascoltare il proprio corpo con particolare attenzione.

Questo libro e le tecniche illustrate al suo interno non sostituiscono il vostro medico o il vostro terapeuta, ma possono essere utilizzati come supporto a qualsiasi terapia.

### ATTENZIONE

In caso di malattie polmonari dovrete evitare di eseguire questi esercizi di respirazione o, quantomeno, chiedere prima al vostro medico quali di queste tecniche ritiene utili per migliorare le vostre condizioni di salute.

*Una respirazione corretta è uno strumento di **guarigione**.  
La respirazione profonda e consapevole  
è semplice e allo stesso tempo potente.  
È un **tesoro** nascosto dentro di voi.  
Sfruttatelo per **guarire**.*

MARKUS SCHIRNER

# YOGA <sup>del</sup> RESPIRO

## Una regolare attenzione al proprio respiro ci apre un universo di possibilità

Molte persone non sanno respirare in modo corretto e finiscono per perdere vitalità e ammalarsi.

Le efficaci **tecniche di respirazione** raccolte da Markus Schirner sono di semplice esecuzione e donano subito **energia** e **salute**.

## Cambiare il respiro trasforma totalmente la tua vita

Contiene la **tabella riepilogativa** delle tecniche di respirazione raccomandate per i più comuni disturbi a livello **fisico**, **emotivo** ed **energetico**.

**MARKUS SCHIRNER** è docente esperto di kinesiologia, “Brain Gym” e “Touch for Health”, nonché di massoterapia. È inoltre specializzato in aromaterapia, erboristeria, meditazione, respirazione e filosofia buddista. Dal 1987 gestisce la più grande libreria tedesca di testi sulla spiritualità, da cui nel 1994 è nata la casa editrice Schirner.

ISBN: 978-8828504863



9 788828 504863

€ 12,90

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)