



IL RESPIRO CONSAPEVOLE E COLLEGATO

Come sostiene Leonardo Orr, il semplice atto respiratorio è di fatto il migliore guaritore per il corpo fisico.

Il 70% delle tossine nel corpo viene espulso attraverso il respiro.

Inspirare consapevolmente nuova energia vitale serve a ripulire il sistema nervoso e circolatorio, a nutrire le cellule e gli organi, e a ripulire e a riarmonizzare l'aura umana.

La nostra capacità di rilassarci, di concentrarci e di apprendere, viene determinata prima di tutto dalla capacità di respirare.

Con la respirazione consapevole e collegata, oltre ad assumere ossigeno, prendiamo contatto con la nostra energia vitale, che è il "volano" della nostra vita, e mette in moto gli "ingranaggi" giusti per noi, fino a manifestarsi a livello fisico, nelle nostre relazioni e nelle varie situazioni della vita.

"Mens sana in corpore sano", un corpo ossigenato è il miglior terreno per una psiche sana.