

---

---

# SAHAJA YOGA

## I Corso - V Lezione GLI ELEMENTI

---

---

*Gli elementi, ovvero l'Aria, l'Acqua, la Terra, il Fuoco e l'Etere, sono manifestazioni diverse della Natura, ovvero di una stessa Energia Creatrice. Per noi esseri umani, sia per il nostro corpo grossolano che per quello sottile essi sono un valido strumento di pulizia. E tra noi e gli elementi c'è un continuo e reciproco rapporto di sostentamento. Rispetto ad un tema tanto vasto, ci accontentiamo qui solo di questo piccolo accenno, interessandoci al momento di ricordare che in generale:*



- Aria ed Acqua sono particolarmente indicati per pulire il lato destro Pingala Nadi.
- Fuoco e Terra sono particolarmente indicati per pulire il lato sinistro Ida Nadi.
- Terra ed Acqua sono particolarmente indicati per i primi Chakras Mooladhara, Swadisthana, Nabhi e Void.
- Fuoco, Aria ed Etere sono particolarmente indicati per i Chakras Anahata, Vishuddhi e Agnya.

Qui di seguito sono illustrate alcune tecniche di base che usano le qualità proprie degli elementi per la pulizia dei Chakras. Altre saranno introdotte in seguito. Lo scopo di questi esercizi, è quello di ridare vigore, o di far finalmente riaffiorare, le qualità implicite nei nostri canali e nei nostri centri sottili. Alcune delle tecniche presentate sono molto antiche, ma acquistano nuova e maggiore efficacia dopo la Realizzazione. Nessuna tecnica vale di per sé, esse sono espressione sintetica d'Amore e Conoscenza e possono condurci verso quello stato in cui Amore e Conoscenza sono una cosa sola. Ogni esercizio può essere ripetuto quante volte si vuole, a proprio piacere, approfondendo via via nel corso dei giorni le varie fasi ma sempre senza forzare: non stiamo nel mezzo di una prestazione sportiva, e nessuno ci corre dietro. Ci stiamo unendo con il Divino dentro e fuori di noi. Lasciamoci andare, diventiamo solo osservatori e testimoni di noi stessi. Stiamo scoprendo la bellezza e le straordinarie potenzialità della Natura di cui siamo espressione, e questo produce un senso di gioia profonda e serenità, simile a quella che si prova ammirando un capolavoro artistico. Anche durante le prime fasi di apprendimento, in cui necessariamente l'attenzione va agli organi ed ai singoli centri interessati, cerchiamo dolcemente, di eseguire queste tecniche portando l'attenzione al Sahasrara, il Loto dai mille Petali, il Chakra dell'Integrazione di tutti i Chakras, ora irrorato dall'Amore Puro della nostra Kundalini risvegliata. Dopo un po', prima di stancarsi, è bene sospendere l'esercizio e goderne i benefici restando solo con l'attenzione al Sahasrara.

## L'ARIA

Il Pranayama è la scienza (ed anche l'arte) antichissima della respirazione. È fondato sulla possibilità di utilizzare meglio il prana (energia biologica) contenuto nell'aria, e sulla relazione tra il ritmo del respiro e le onde cerebrali, ovvero lo stato del cervello, il nostro stato d'animo (espressione semplice che indica fenomeni molto ricchi e complessi). Ognuno può facilmente rendersi conto dell'effetto che il nostro stato d'animo ha sulla respirazione: chi ha paura ha il fiato corto, quando la paura passa tiriamo un bel respiro di sollievo. Con la disciplina della respirazione è possibile, invertendo il processo di causa-effetto, influire liberamente e volontariamente sulla nostra condizione fisica, psicologica e sottile. Il Pranayama venne infatti elaborato, perfezionato e usato dagli antichi maestri per favorire il risveglio della Kundalini nel sistema sottile dei loro discepoli.

Grazie all'amorevole rivoluzione operata da Shri Mataji a partire dal 1970, la prima cosa che viene donata al ricercatore che si accosta a Sahaja Yoga è proprio l'ascesa della Kundalini, restando poi affidato alla sua umiltà, alla sua libertà, alla sua responsabilità, ed anche alla sua capacità di coordinarsi con altri, il lavoro di stabilizzazione dello straordinario processo avvenuto spontaneamente, cioè senza alcuno sforzo. ***Un Sahaja Yogi non ha più bisogno delle complesse discipline dell'Hata Yoga e del Pranayama perché si verifichi nel suo sistema sottile il fenomeno che più c'interessa, quello della Realizzazione del Sé.*** Un Sahaja Yogi non ha più a che fare solo con il Prana (energia biologica, molto poco sottile) ma finalmente con il Pranawa, cioè l'Energia Illuminata. Tra l'altro sarà già capitato, a chi si è avvicinato o qualche volta è entrato nello stato di consapevolezza senza pensieri, di osservare come il respiro cambi, diventando spontaneamente più rado e lento, durante la meditazione (il bisogno biologico di respiro è ridotto al minimo indispensabile, la consapevolezza è massima). Alcune semplici tecniche di "governo del respiro" possono comunque essere utili, quando ce ne sia bisogno, per stabilizzare lo stato meditativo e tutto il processo. Ne consigliamo qui alcune. Va ricordato che tanto le espirazioni che le inspirazioni avvengono dal naso: la bocca è chiusa, le labbra distese, le mascelle rilasciate.

### ESERCIZI

- *Espirare senza sforzo ma profondamente, restare qualche momento a polmoni vuoti. Inspirare, restando poi qualche momento a polmoni pieni. Espirare di nuovo ripetendo più volte il ciclo. Cercare di mantenere l'attenzione sul Sahasrara.*
- *Respirazione alternata, utilizzando cioè una sola narice per volta. Le dita della mano destra chiudono alternativamente la narice che non sta lavorando: il pollice esercita una leggera pressione sull'esterno inferiore della narice destra, l'indice su quello della narice sinistra. S'inizia chiudendo la narice destra ed espirando dalla sinistra. Si chiude la sinistra e s'inspira dalla destra; ancora dalla destra si espira. Si chiude poi la destra e s'inspira dalla sinistra; si espira dalla sinistra. Ripetere più volte il ciclo. Cercare di mantenere l'attenzione sul Sahasrara.*
- Una volta raggiunta una certa destrezza, è possibile combinare i due esercizi, restando cioè a polmoni vuoti o pieni anche quando si respira ora con una narice, ora con l'altra.

## • Altre tecniche dal “Libro dei trattamenti”

Sentirsi uno col tutto, sentire la dignità di essere parte del tutto. Si metta l'indice sul collo e con la lingua rivolta verso il palato si sentano la dignità e la dolcezza (Raja Yoga: ra-ja = nato con l'energia).

Si preme il mento sul torace e si arrotoli indietro la lingua senza toccare le gengive. A questo punto si ispiri ed espiri lentamente alcune volte e ci si rilassi. Bisogna ricordarsi di mantenere sempre fissa l'attenzione sul Sahasrara durante tutto l'esercizio.

## L'ACQUA

**Pediluvio.** *Durante la meditazione, preferibilmente la sera, immergete i piedi in una bacinella d'acqua salata per 10 - 15 minuti, cercando di rimanere in consapevolezza senza pensieri. È bene avere vicino una brocchetta d'acqua ed un asciugamano per sciacquare e asciugare i piedi alla fine. L'acqua della bacinella dovrebbe essere tiepida ma può essere più calda se il lato sinistro è più pesante, o più fredda se è pesante il lato destro. Immergere i piedi nel mare o nei fiumi produce lo stesso effetto ed è anzi uno dei più efficaci metodi di pulizia. Fare questo esercizio regolarmente (magari ogni sera) porta grandi giovamenti, che saranno tanto più chiaramente valutati e apprezzati quando più si sarà acquisita sensibilità rispetto alla percezione dello stato dei Chakras. Alla fine l'acqua del pediluvio va scaricata nel water, la bacinella va ben sciacquata e l'acqua che rimane va di nuovo nel water. Dopo di che risciacquate anche il water, perché questa acqua raccoglie molte pesantezze che possono tornare in circolo se non ben allontanate.*

D'altra parte sono proprio queste pulizie che, migliorando lo stato dei Chakras, ne consentono una migliore percezione: cominciamo a rimpiazzare i circoli imperfetti che hanno angustiato e angustiano le nostre vite con dei circoli virtuosi sostenuti da una parte da grandi ideali e grandi aspirazioni alla trasformazione personale e sociale, e dall'altra dall'umiltà, che ci consente di non restare mentali, ma di eseguire effettivamente e con la costanza dovuta le tecniche necessarie.

**GHIACCIO SUL FEGATO.** Il fegato a livello sottile é la sede della nostra attenzione, per cui se il fegato non é completamente a posto ed é un po' caldo, può essere difficile rimanere in consapevolezza senza pensieri. Un metodo molto efficace, è quello di applicare del ghiaccio misto a sale (messo in una busta di plastica e avvolto in un panno) sul fegato per 10 -15 minuti. Mai durante la digestione.

**GHIACCIO SULL'EGO.** Un'eccessiva attività del lato destro, come ad esempio il pensare troppo, causa l'aumento dell'ego ed ostacola la strada della Kundalini verso il Sahasrara. In questo caso usando lo stesso procedimento descritto sopra per il fegato, possiamo poggiare il ghiaccio nella parte sinistra della testa.



.....Vedete, Mahalakshmi è l'acqua. Lei toglie la sete, anche la sete spirituale. Voi potete eliminare la sete spirituale della gente. E' un potere grandissimo, voi date la Realizzazione e la "ricerca" è finita. Cosa altro è l'acqua? E' nutrimento, e voi nutrite la gente, semplicemente con la vostra presenza, voi nutrite la gente. E poi..... è un solvente, e voi fate sciogliere l'ego ed il superego delle persone. Diventate anche una personalità rinfrescante, siete freschi e rinfrescate gli altri. Che altro vi accomuna all'acqua? Trasportate gli altri con voi, e qualcuno anche lo affogate, nell'Amore, nell'Oceano di Amore.

C'è poi un'altra qualità importante dell'acqua, e cioè essa permea. Nella forma di particelle minuscole essa raggiunge le radici, ed il principio di Mahalakshmi è quello di farci vedere le persone nelle loro proprie radici, e di farci vedere da dove vengono i problemi delle persone. Veramente questo è il potere del risveglio, l'intelligenza, la Verità, la vera parte dell'acqua che diventa illuminata. Un'altra caratteristica dell'acqua è il suo scintillio, e la vostra pelle stessa diventa brillante, radiante.....

### Le Qualità dell'acqua

*L'acqua nasce fresca e pura  
compassionevole per natura:*

*sgorga dalla sorgente  
senza chiedere niente  
e scorre felice.*

*E' l'acqua che ci dice  
come stare al mondo:  
accettando fino in fondo  
quello che ci aspetta,  
scorrendo senza fretta,  
disposti a dissetare,  
capaci di aggirare  
qualunque impedimento.*

*L'acqua è uno strumento:*

*bagna la sabbia,  
calma la rabbia,  
spegne il fuoco,  
accetta il gioco:*

*si condensa e si espande,  
è piccola e grande,  
è ghiaccio, vapore,  
lacrime d'amore  
e oceano imponente;  
stupisce la mente  
con mille funzioni  
e grandi emozioni  
accoglie ed esprime.*

*Unica tra le prime  
sostanze del mondo  
che fu mare profondo  
e culla di vita;  
da allora, infinita,*

*pulisce e raccoglie,  
sostiene le foglie,  
imbeve la terra,  
le essenze ne afferra.  
E' senza sapore  
senza odore o colore  
di per sé non appare:  
ci insegna a lasciare  
se stessi, a prendersi cura  
d'ognuno in uguale misura,  
ad esser prezioso  
specchio meraviglioso  
che riflette ogni cuore  
e ne coglie il valore.*

*Veicolo di pace  
eppure capace  
di scrosci potenti,  
di salti imponenti,  
di grandi espansioni,  
di continue invenzioni,  
l'acqua è l'essenza  
della persistenza:  
che disseti o riscaldi,  
i suoi legami son saldi,  
chiunque conforta,  
accetta e sopporta;  
di giorno il calore  
la cambia in vapore  
che in alto condensa:  
esprime l'immensa  
Divina Compassione  
che sostiene tutta la Creazione.*

## IL FUOCO

**PULIZIA DEL LATO SINISTRO.** Come già sappiamo, il lato sinistro – o canale femminile – quando si blocca o non funziona come dovrebbe, invece di darci il senso della pienezza del nostro essere e il desiderio per ulteriori rinnovamenti e trasformazioni, tende ad essere freddo, umido, oscuro, a darci depressione; il passato ci chiama e attira la nostra attenzione, diventiamo nostalgici e letargici, ci sentiamo costantemente insicuri, il nostro superego (il pallone blu dell'omino) cresce e siamo facilmente manipolabili dall'esterno. Il fuoco è l'elemento che aiuta a ristabilire l'efficienza di questo canale.

### ESERCIZI

1) Sedere con le mani appoggiate sulle ginocchia ed i palmi verso l'alto. Mettere una candela accesa di fronte alla mano sinistra. Un'altra candela accesa può essere piazzata dietro la schiena al livello dello Swadisthana sinistro. Quest'esercizio è particolarmente utile se vi sono impurità nel Mooladhara e nello Swadisthana sinistro. Si può anche sedere per terra con una candela accesa davanti la mano sinistra mentre il palmo della destra scarica per terra.

2) Seguire con la fiamma di una candela tutto il percorso del canale sinistro (vedi l'omino all'altezza degli occhi dove i canali s'incrociano) andare verso la tempia destra e girare dietro fino alla nuca, quindi fare lo stesso percorso in senso inverso. È bene, per fare quest'esercizio, usare una candela molto corta, appena qualche centimetro, poiché è più facilmente manovrabile.

**BANDHAN AI CHAKRAS DEL CANALE SINISTRO.** Facendo dei Bandhan (movimento ad arco) ad un Chakra del lato sinistro, in particolare con la fiamma di una candela, il Chakra si purifica e viene protetto.

## LA TERRA

“Sapete qual è l'essenza di Madre Terra? È la fragranza.” ( Shri Mataji)

### PULIZIA DEL LATO SINISTRO.

Appoggiare la mano sinistra sulle ginocchia con il palmo verso l'alto e appoggiare il palmo della mano destra sulla terra. Le impurità in questo modo si scaricano sulla terra.

**PER GLI OCCHI** è molto positivo e purificante rivolgere lo sguardo verso Madre Terra.

**PULIZIA DEL MOOLADHARA.** Vi è un rapporto speciale tra questo Chakra e la Madre Terra. Semplicemente sedendosi, sdraiandosi, o camminando sulla terra si ricevono molti benefici. Prendendo Vibrazioni con la mano destra e poggiando a terra la sinistra, si può purificare e stabilizzare il nostro Mooladhara Chakra.



## LO SHOEBEATING

Lo shoebeating (pron. sciubitting) è uno degli esercizi pratici che vengono eseguiti dopo la Realizzazione e che ha come scopo quello di allontanare da noi, da persone o da situazioni, la negatività. Questo avviene perché attraverso lo shoebeating noi sollecitiamo l'attenzione dell'Inconscio sul problema o sulla persona. A questo punto è importante rendersi conto che noi veniamo immediatamente scaricati dalla responsabilità inerente alla situazione negativa e che ogni nostro ulteriore coinvolgimento emotivo non solo è inutile da un punto di vista pratico, ma è dannoso, in quanto è un ostacolo che poniamo al lavoro dell'Inconscio.

## COME SI EFFETTUA

**1.** Eseguire questo esercizio all'aperto, o sul balcone, o sul davanzale della finestra, ma se questo non è possibile, allora lo si può eseguire in una qualsiasi altra stanza possibilmente tenendo la finestra aperta.

**2.** Ringraziare con il cuore prima di tutto Madre Terra che assorbe tutte le nostre negatività recitando il Mantra base relativo (Shri Bhoomi Devi).

**3.** Darsi un Bandhan e descrivere con la mano destra una spirale in senso orario per terra, nel punto dove batteremo la scarpa; eseguiamo poi un gesto come per scrivere il nostro nome e cognome con il dito indice; dopo di ciò sempre con la mano destra (la mano dell'azione), faremo un Bandhan di protezione intorno a ciò che abbiamo scritto ruotando circolarmente la mano per sette volte.

**4.** Battere 108 volte con il tacco della scarpa sinistra nel punto dove abbiamo scritto all'interno delle sette spirali (se la scarpa è di quelle aperte e bassa, battere con la parte del tacco interno rovesciando la scarpa stessa). Questo perché il tacco, come anche il tallone del nostro piede, corrispondono al nostro Mooladhara Chakra.

**5.** Alla fine fare il gesto di raccogliere con la mano destra la negatività dal punto dove si è eseguito lo shoebeating e offrirla con gentilezza alla Madre Terra. Si può a questo punto ripetere l'esercizio scrivendo il nome di persone che vogliamo aiutare o che ci sono ostili, in modo da allontanare da loro la negatività. Nell'eseguire lo shoebeating, bisogna tenere presente quanto segue :

**a.** non si può sciubittare il nome dei genitori.

**b.** si può fare lo shoebeating anche su una situazione particolare oltre che per persone fisiche, descrivendo il problema. È importante specificare bene su cosa vogliamo che si ponga l'attenzione dell'Inconscio.

**c.** Non si può, nello shoebeating, scrivere i nomi dei Chakras. Se c'è un blocco, bisogna cercare di scoprire il difetto in noi che lo ha provocato.

**d.** Mentre eseguiamo lo shoebeating, possibilmente non bisogna guardare sul punto dove battiamo con il tacco. Finito lo shoebeating darsi nuovamente un Bandhan e ringraziare di tutto Madre Terra; quindi lavarsi le mani con acqua e sapone.

**e.** Il nostro nome va sciubittato sia all'inizio che alla fine dello shoebeating.

Tenere sempre presente che ogni particolare dello shoebeating ha un effetto pratico e un significato simbolico preciso. Bisogna ricordare che lo shoebeating, come ogni tecnica di Sahaja Yoga, può solo aiutare noi stessi e altre persone e mai nuocere a qualcuno e che è molto importante che esso venga effettuato se possibile tutti i giorni prima di iniziare la nostra meditazione giornaliera e mai in presenza della foto di Shri Mataji, sia come forma di protocollo da rispettare nei Suoi confronti e sia per non alterare le vibrazioni positive che dalla foto si propagano nel nostro ambiente meditativo.

### Shri Mataji - Ashram di Surbiton - 21 Agosto 1983

...Desidero parlare della connessione tra Sahaja Yoga e la Madre Terra. È molto importante comprendere il valore della Madre Terra. Essa è molto gentile con tutti voi, ha assorbito le vostre vibrazioni e vi ha anche dato tutto ciò che vedete intorno a voi. Dobbiamo comprendere la connessione e l'espressione simbolica della Madre Terra dentro di noi.

Vi ho già detto che la Kundalini, che è avvolta in tre spire e mezzo, si trova all'interno dell'osso triangolare. La sede della Kundalini è chiamata Mooladhara ed è rappresentata in questo universo come Madre Terra.

Finora, con il movimento della nostra consapevolezza, abbiamo tentato di comprendere Dio Onnipotente e tutti gli altri cinque elementi che riteniamo importanti. Inoltre, la consapevolezza si è indirizzata alla comprensione di tutti gli altri quattro elementi tranne la Madre Terra. È dovuta andare così, perché, finché la comprensione di tutti questi quattro elementi non



raggiunge un certo livello, la Madre Terra non può esprimersi. Se, per esempio, tutti i vostri Chakras, anzi, quattro Chakras, sono colpiti, non potete alzare la Kundalini e non potete dare la Realizzazione. Non potete ottenere un processo evolutivo di massa. È per questo che abbiamo avuto gli yagnya (cerimonie sacre), per sollecitare i quattro elementi. Si venerava l'acqua e l'aria, il cielo, il firmamento, la luce. Ed è così che, arrivati all'epoca di Cristo, si venerava la luce. Ma oggi, che ci troviamo in questo moderno Sahaja Yoga, siamo proprio al livello della Madre Terra.

Adesso la Madre Terra è simboleggiata dentro di voi come Mooladhara, simboleggiata come Adi Shakti, seduta di fronte a voi per nutrirvi, per farvi sbocciare in nuove personalità, personalità mature. Dobbiamo comprendere questo concetto.

La Madre Terra che vi permette di fare ciò che volete con Lei. Voglio dire che gli esseri umani sono stati tanto stupidi da sfruttarla al massimo, ma essa tollera tutta una serie di assurdità. Poi, però, arriva un momento in cui diventa esplosiva e inizia a distruggere. Gli uomini devono pagare un prezzo per i problemi che hanno creato con la loro natura aggressiva; anche per l'aggressione a Madre Terra. E stanno pagando. Per arrestare questo movimento aggressivo che provoca disordini di ogni tipo, occorre tornare indietro e sviluppare un senso di totalità, di compassione. Finché non comprenderete la totalità, il totale, la completezza, il Tutto, cioè l'utero, cioè vostra Madre; finché cercherete di essere individualisti, non potrete essere buoni Sahaja Yogis. Dovete diventare uno con il Tutto.

## *Preghiera a Shri Bhoomi Devi - (Madre Terra)*

di Shri Adishankaracharya

**Su di Te, amata Madre Terra, noi ci troviamo, a questo punto cruciale del destino dell'umanità.**

*Solo attraverso il Tuo premuroso amore, i Tuoi bambini possono essere qui ora.*

*Tu ci hai così a lungo graziosamente sostenuto.*

*Ci hai dato cibo, acqua, vesti e riparo.*

*Oh amata Madre Terra, con la testa china noi Ti ringraziamo.*

*E con la testa china veniamo umilmente da Te,*

*per chiedere ancora più forza e sostegno per molti giorni a venire.*

*Oh amata Madre Terra, ora che siamo un po' cresciuti, e siamo ogni giorno più solidi,*

*Ti preghiamo di aiutarci a purificare il cammino che iniziamo a percorrere.*

*Noi desideriamo purificare ogni terra, così che su di Te, amata Madre Terra, i giusti possano tornare alla loro Casa Divina. Speriamo di essere molti.*

*Oh amata Madre Terra, dacci pazienza nel cercare i nostri fratelli e le nostre sorelle.*

*Dacci distacco da ogni distrazione, dacci perseveranza nel nostro compito.*

*Oh amata Madre Terra, più di ogni altra cosa, aiutaci, affinché i Tuoi mari puliscano le nostre rive, aiutaci a pulire i nostri cuori, affinché essi desiderino solo ciò che è giusto.*

*Oh amata Madre Terra, dacci supporto, per poter essere presto in gran numero,*

*ad invocare con una sola voce la Danza del Signore Shiva.*

*Queste cose, più di ogni altro, umilmente preghiamo.*

# L'Etere

ESTRATTI DA DISCORSI DI SHRI MATAJI

"L'elemento controllato da Shri Krishna è l'etere. In Sanscrito lo chiamiamo 'Akasha'. Come voi sapete quest'etere viene ora usato per le trasmissioni televisive e radiofoniche, e per ogni sorta di lavoro collettivo. Come yogi dobbiamo quindi essere responsabili di questo etere. E' la cosa più sottile che esista, perché permea tutto ed è al di là di tutto". **(1983 Krishna Puja)**

"Poi la qualità del Vishuddhi chakra è conosciuta come "Janah" e gli elementi che lo costituiscono sono l'aria e l'etere. L'etere è più sottile dell'aria, è AKASHA, è ciò che chiamiamo spazio. Dunque la sua essenza è "Janah", che vi dà i mezzi per esprimervi, per comunicare, vi dà il senso di collettività..."

"... Se non ci sono impedimenti, la Kundalini sale direttamente al Brahmaandra, sulla sommità del capo, nell'area della fontanella e va oltre. A questo punto l'elemento etere entra in gioco e la diffonde: è così che sentiamo la brezza fresca, che è energia sottile. Questa è la proprietà dell'etere che è l'essenza dello spazio". **(1985 I Chakras e gli Elementi)**

"E le persone vi verranno a dire che voi gli avete risolto dei problemi e voi non saprete nemmeno come sia avvenuto. Perché questo Amore è il Potere, può vedere le cose, è tutto. Abbiamo la televisione, il telefono... ma, per esempio, Io non telefono mai. Non ne ho bisogno: tutto il potere sottile dell' etere è a vostra disposizione, potete fare tutto con le vibrazioni.

E potete curare chiunque. Ma per far questo dovete essere la fonte dell' Amore. Quando date un bandhan, questo amore così potente si prende cura del problema : "Bene, farò lo il lavoro!". Ma dovete essere maestri di questa bellissima cosa. Essere maestri senza dominare, maestri d' amore vuol dire sapere come costruire un rapporto con l'Amore Divino". **(1995 Guru Puja)**

## Alcuni Mantras per gli Elementi

Per un apporto di energia al lato sinistro, possiamo recitare il Mantra del Sole:

OM TWAMEWA SAKSHAT, SHRI **SURYA** SAKSHAT,  
SHRI ADI SHAKTI MATAJI, SHRI NIRMALA DEVI NAMOH NAMAHA.

Per rinfrescare il lato destro, possiamo recitare il Mantra della Luna:

OM TWAMEWA SAKSHAT, SHRI **CHANDRA MA** SAKSHAT,  
SHRI ADI SHAKTI MATAJI, SHRI NIRMALA DEVI NAMOH NAMAHA.

Per aiutare il Void, recitiamo il Mantra per l'Oceano:

OM TWAMEWA SAKSHAT, SHRI **VARUNA** SAKSHAT, SHRI ADI SHAKTI  
MATAJI,  
SHRI NIRMALA DEVI NAMOH NAMAHA.

Recitando questi Mantras, risvegliamo il principio attivo degli Elementi all'interno del nostro corpo sottile:

Per la Terra: **Shri Bhoomi Devi**.

Per il fuoco: **Shri Agny**.

Per l'Acqua: **Shri Jala Tattwa**.

Per l'Aria : **Shri Vayu** (il Vento).

Per l'Etere: **Shri Akasha**.



*( Shri Mataji Nirmala Devi - Oltre l'Era Moderna, cap. 6 )*

**“ Tutte le religioni, fin dai tempi più antichi, hanno detto che l'uomo e la donna devono pulirsi la mente attraverso atti religiosi, vivendo una vita retta ”.**

Kabir, poeta indiano del XV Sec.

**Non andare al giardino dei fiori! Amico mio! Non andarci,  
é nel tuo corpo, il giardino dei fiori.  
Siedi sui mille petali del loto, e resta lì a guardare la Bellezza Infinita.**

## **Usi dell'elemento Vibrazioni**

*I cibi e le bevande, e come vedremo in seguito anche altre cose, possono essere poste in prossimità della fotografia di Shri Mataji per assorbire vibrazioni positive. In questo caso, li nomineremo come cibo vibrato o bevanda vibrata nelle nostre lezioni.*

Bere acqua vibrata (lasciare dell'acqua un giorno davanti alla foto di Shri Mataji).

Mangiare cibo vibrato, usare cibo vibrato per cucinare, tipo olio, sale, pepe, zucchero, farina, frutta, etc. (lasciare un giorno davanti alla foto di Shri Mataji).

Dare vibrazioni a tutto il cibo e le bevande

(Om twamewa sakshat, Shri Annapurna sakshat, Shri Adi Shakti Mataji, Shri Nirmala Devi Namoh Namah).

Dare vibrazioni al capo in corrispondenza dei Chakra, massaggiando il cuoio capelluto in senso orario con olio vibrato, lasciarlo agire per un'ora o due.

Lavare sempre le mani prima di mangiare, per evitare di assorbire vibrazioni negative con il cibo.

In tutti i casi di infezione è buona norma usare acqua e sapone precedentemente vibrati. Anche il *ghee* (burro chiarificato) vibrato è molto efficace (nelle narici col contagocce) nella cura di raffreddori e simili.

Massaggi con Olio vibrato, o kerosene vibrato in caso di artrosi.

Possiamo mettere di fronte alla fotografia di Shri Mataji anche delle cose che indossiamo, magari dopo averle ben lavate ( ad esempio collane o bracciali, o anche altro). Mai scarpe usate, che al contrario vanno lasciate lontano. Infatti dai piedi, scarichiamo le nostre impurità, soprattutto a livello vibratorio.

# Gli otto stadi dello Yoga

**Patanjali**, uno dei più riveriti santi indiani, è ritenuto il massimo studioso dello Yoga, sentiero per raggiungere l'unione con Dio. La sua data di nascita non è certa, alcuni esperti ritengono che sia vissuto circa 10.000 anni prima della nascita di Cristo. Patanjali mise in forma scritta insegnamenti che fino ad allora erano stati tramandati oralmente, e per questo viene considerato il fondatore dello Yoga. Il suo insegnamento è contenuto in una serie di aforismi che spiegano come, con il controllo del Sè, la padronanza della mente e della sua attitudine (vritti), si possa arrivare all'intima unione con il Divino. Patanjali indica al praticante 8 stadi dello Yoga, cioè gli otto passi che conducono all'unione con il Paramatma.



1) **Yama** sono i **comandamenti morali universali**. Sono i cinque "freni" dell'etica dello Yoga:

- **Ahimsa**: non-violenza, astensione dall'infliggere a qualsiasi essere vivente qualunque tipo di male, sia esso fisico, o psicologico.
- **Aparigraha**: distacco, non-attaccamento, astensione dalla bramosia del possedere.
- **Asteya**: onestà, astensione dalla cupidigia, liberazione dall'avidità.
- **Brahmacharya**: castità (intesa anche come purezza morale).
- **Sathya**: verità, aderenza al vero, sincerità (soprattutto con se stessi).

2) Con **Niyama** si intendono le **regole dell'autopurificazione**.

- **Saucha**: pulizia, salute fisica, purezza;
- **Santosa**: appagamento, felicità della mente, l'accontentarsi;
- **Tapas**: fervore nel lavoro, desiderio ardente di evoluzione spirituale, anche penitenza;
- **Svadhya**: studio di sé stessi, ricerca interiore;
- **Ishvara Pranidhana**: abbandonarsi alla Divinità, la resa al Signore di tutte le nostre azioni.

3) L'**asana** per Patanjali è la posizione seduta per meditare. Patanjali dedica tre soli sutra agli **asana**. Ne riportiamo uno, Sutra (II.46): "Sthira sukham asanam": la postura deve essere stabile e comoda. L'**asana** è stabilità nel benessere. Queste **āsana**, (posizioni o posture), sono utilizzate in particolare nello Hatha Yoga. La funzione delle asana è volta, attraverso l'assunzione di diverse posizioni del corpo, ad ottenere un beneficio psico-fisico. Le asana conosciute sono alcune migliaia; ciascuna di esse porta un nome derivato dalla natura (soprattutto animali), o dalla mitologia induista. Il testo tecnico e dettagliato che si occupa

delle **asana** è lo **Hatha-Yoga Pradipika** dove però troviamo come premessa: "l'**Hatha Yoga** è la scala per il **Raja Yoga**", è cioè una preparazione alla meditazione.

4) Il **Pranayama** (controllo del respiro) è il quarto stadio dello Yoga, secondo lo Yogasutra di Patanjali. Pranayama e Pratyahara (ritiro della mente dagli oggetti dei sensi), sono conosciuti come le ricerche interiori (**antaranga sadhana**) ed insegnano come controllarci e liberare i nostri sensi dalla schiavitù verso gli oggetti di desiderio. La parola Pranayama è formata da Prana (respiro, vita, energia, forza) e da Ayama (lunghezza, controllo, espansione). Il suo significato è quindi di controllo ed estensione del respiro (energia vitale).

5) Per **Pratyahara** si intende l'emancipazione della mente, il suo ritiro dagli oggetti dei sensi. La ritrazione dei sensi si ottiene distaccando l'attenzione dall'ambiente esterno dirigendola verso l'interno.

6) **Dhyāna** è un termine sanscrito che letteralmente significa *meditazione*. Dalla traslitterazione della parola *Dhyāna* nell'ambito delle Filosofie orientali derivano i termini *Chan*, in cinese e *Zen*, in giapponese.

Al principio, quando iniziamo la ricerca, si rivolge l'attenzione verso l'oggetto della venerazione. Questo modo di agire è chiamato "*Dhyana*".

7) Il termine **Dharana** indica la capacità di attenzione, diventare tutt'uno con quello che si sta facendo, con un oggetto esterno o interno. Il Dharana è il passo successivo al Dhyana, in cui si mette in azione tutto il proprio sforzo. Proprio questo è il dramma delle persone che non sono realizzate. Per loro è una specie di faticoso tentativo, mentre per un'anima realizzata è una realtà. Dunque, all'inizio ci deve essere questo primo passo, Dhyana, e poi Dharana. Qualcuno lo fa rivolgendo la propria attenzione a ciò che ha forma.

8) Per **Samadhi** si intende uno stato di coscienza superiore: è l'unione con Paramatma, l'unione dell'anima individuale con l'Anima universale. Si può individuare con uno stato d'essere equilibrato, raggiungimento del benessere totale, tramite un percorso che porta ad uno stato di profonda realizzazione. Per fortuna Sahaja Yoga è una cosa così grande che ci porta subito al massimo livello; si evita tutto il resto e si raggiunge quel che si chiama *Nirvichara Samadhi* (consapevolezza senza pensieri), e successivamente *Nirvikalpa Samadhi* (consapevolezza senza dubbi).

## Ulteriori accenni sulla respirazione yogica

*«Con la respirazione yogica il corpo diventa forte e sano; il viso si fa luminoso. La digestione si svolge con facilità. Il corpo si purifica e la mente diviene calma. La pratica costante apporta felicità e pace».*

**La respirazione yogica completa** consiste in tre fasi successive legate da un unico e armonico atto che costituisce la respirazione ideale:

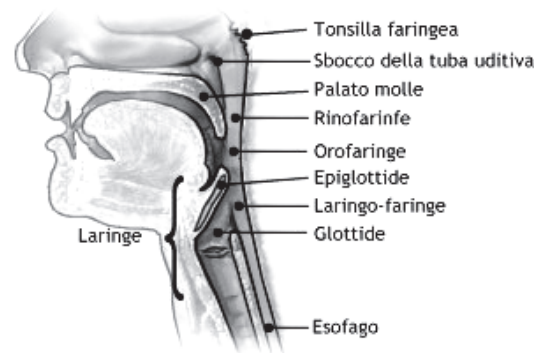
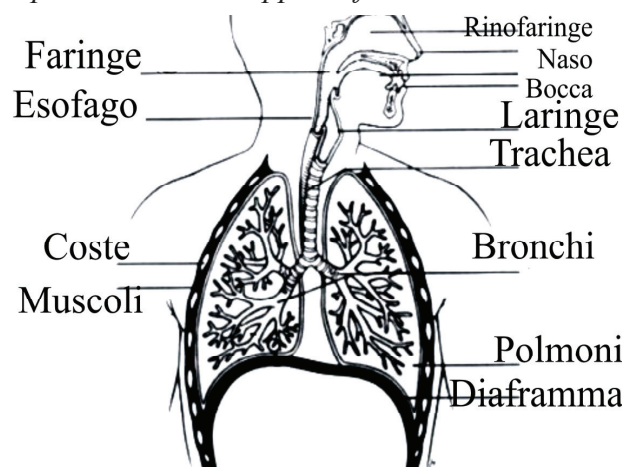
*respirazione addominale o diaframmatica*

*respirazione toracica o media*

*respirazione clavicolare o alta.*

### La tecnica

Per eseguire la respirazione completa, questa deve essere **calma e profonda** e non deve essere praticata a scatti o forzatamente. Respirare secondo i dettami della scienza yoga deve diventare una gradita abitudine. Cominciamo dall'**espirazione**, perché è questa la fase più importante della respirazione, contrariamente a quanto siamo soliti pensare e fare. In ogni circostanza, dunque, bisogna liberare in profondità i polmoni dall'aria viziata, prima di inspirare aria fresca. Ora ci mettiamo seduti, colonna vertebrale, collo e capo eretti. Nell'espirare bisogna contrarre prima la parete addominale e quindi vuotare la cassa toracica, per percepire l'espirazione. Inizialmente aiutiamoci con una leggera pressione delle mani ai due lati della cassa toracica. Il diaframma tende a **salire** verso il torace. L'espirazione ideale deve durare il doppio della inspirazione. Per facilitare il rallentamento dell'espirazione possiamo poggiare il mento verso lo sterno e proveremo una meravigliosa sensazione di benessere. Il respiro deve essere come un'onda tranquilla, quindi **inspiriamo** cominciando dall'addome, gonfiandolo leggermente, per passare poi alla cassa toracica e agli apici.



L'inspirazione yogica completa unisce i tre modi di inspirare e li integra in un unico movimento ampio e ritmico. Il diaframma nell'inspirazione si **abbassa** verso gli organi addominali. Noi conosciamo generalmente solo 2 o 3 fasi della respirazione, ignoriamo la ritenzione a polmoni vuoti e quella a polmoni pieni (dal sanscrito *suniaka* e *kumbaka*). Dopo l'espiazione effettueremo una **ritenzione a polmoni vuoti** per la durata di un secondo, mentre la **ritenzione a polmoni pieni** seguirà l'inspirazione sempre per un secondo. Questo ritmo respiratorio (6-1-3-1 secondi) non comporta alcun rischio e non ha controindicazioni, salvo casi di gravi disturbi patologici.

### Altro sul Pranayama

Il termine sanscrito *prâna* (dalla radice "an" - «respirare») può assumere molteplici significati, indica «energia», «soffio vitale», «forza» e «dinamismo»; è spesso usato al plurale per descrivere i respiri vitali.

*Ayama* d'altro canto significa «prolungamento», «espansione», «controllo»: il *prânâyâma* quindi è, ad un primo livello, l'arte dell'estensione del respiro e del suo controllo cosciente, ma più profondamente è la capacità di controllare quell'energia sottile contenuta non solo nel respiro, ma anche nell'aria, nell'acqua, negli alimenti. I saggi indiani affermano che questa energia, il *prâna*, può essere immagazzinato dal discepolo, grazie alle tecniche yoga. Il *prânâyâma* pertanto è un metodo per armonizzare non solo il respiro, ma anche i sensi e la mente. Attraverso la pratica del *prânâyâma*, aiutiamo il corpo a diventare forte e sano. Con la pratica del *prânâyâma*, gli apici dei polmoni riceveranno un apporto adeguato di ossigeno, come di solito non accade, e ne conseguirà un miglioramento nella quantità e qualità di sangue nell'organismo.

### Effetti del Pranayama

Il diaframma è un muscolo potente e si può considerare per importanza un secondo cuore che separa gli organi addominali da quelli toracici, procurando un eccezionale massaggio agli organi interni. La semplicità del sistema della respirazione yoga impedisce a molti di prenderla in seria considerazione, mentre sprechiamo fortune in cerca di salute con sistemi complessi e costosi. La respirazione completa yoga è una necessaria difesa dall'inquinamento; correggendo la respirazione abituale otteniamo una rivitalizzazione dell'organismo nei confronti della fatica fisica e della depressione mentale. Il ritmo della respirazione è collegato a quello del cuore, in rapporto tale che ad ogni respiro corrispondono quattro battiti cardiaci; anche il ritmo dei pensieri è collegato a quello della respirazione: una persona che respira in fretta è agitata mentalmente.

#### Ujjayi - il respiro vittorioso

*Un pranayama fondamentale che dona pazienza, calma i nervi e tonifica tutto l'organismo*

L'etimologia di questo termine non è certa. Tradizionalmente *Ujjayi prânâyâma* viene tradotto come «il respiro vittorioso» in quanto per la sua esecuzione è necessario espandere al massimo il torace, tipico atteggiamento di un guerriero. Una differente interpretazione prevede che il termine derivi dall'unione del prefisso *ud*, che significa «elevare», e della parola *jay*, una tradizionale forma di saluto indiana: vittoria! Esistono due tecniche classiche di esecuzione: di seguito verrà illustrata la più semplice, che non implica ritenzione del respiro, a differenza del *Poorna (completo)* – *Ujjayi*, che prevede una ritenzione prolungata a polmoni pieni ed è pertanto riservato ai praticanti più esperti.

Una delle migliori posture per eseguire questo *prânâyâma* è *Padmâsana* oppure il mezzo loto; se non si riesce a mantenere l'immobilità richiesta è possibile sedere normalmente. Il bacino è leggermente inclinato in avanti in modo che la regione lombare sia lievemente incurvata; il dorso delle mani appoggia contro le ginocchia. La tecnica per eseguire *Ujjayi* consiste nel contrarre i muscoli alla base del collo, vicino all'inserzione delle clavicole, in modo da **ostruire parzialmente la glottide** (organo che isola l'apparato respiratorio da quello digestivo). Conservare il **controllo della cintura addominale** per tutta la durata del *prânâyâma*; la contrazione dei muscoli addominali non permette al ventre di espandersi,

pertanto l'inspirazione sarà principalmente toracica e sub clavicolare. Tanto l'inspirazione quanto l'espiazione avvengono attraverso le narici, che rimangono rilassate e passive.

Inspirare lentamente contraendo i muscoli del collo per ostruire la glottide; quando il diaframma incontra la crescente resistenza offerta dalla cintura addominale verranno sollevate e dilatate al massimo prima le costole e infine la parte alta del torace. Al termine dell'inspirazione il torace risulta completamente espanso e non deve risultare possibile l'introduzione di un seppur minimo volume aggiuntivo di aria.

Dopo uno o due secondi di ritenzione con la **glottide completamente bloccata** iniziare gentilmente l'espiazione dapprima contraendo i muscoli dell'addome poi quelli del torace abbassando le costole e le clavicole, badando tuttavia a non incurvare la colonna vertebrale.

L'espiazione deve essere **completa** e avere una durata circa **doppia** rispetto all'inspirazione;

Dopo uno o due secondi di ritenzione a polmoni vuoti inspirare nuovamente e ripetere il *prânâyâma*.

Effettuare cicli di una decina di respirazioni, proseguendo per 5-10 minuti con brevi pause di riposo fra un ciclo e il successivo. Al termine dell'esercizio rilassarsi in *shavâsana* per qualche minuto.

*Ujjayi* può accompagnare anche l'esecuzione degli *âsana*, limitandosi ad una parziale chiusura della glottide; oltre ai benefici del *prânâyâma* in questo modo la mente si concentra più facilmente e risulta inoltre più agevole osservare se il respiro fluisce con regolarità durante la pratica.

### **Controindicazioni**

***La ritenzione deve essere evitata da chi soffre di disturbi cardiaci o affezioni polmonari.***

*Ujjayi* senza

ritenzione, eseguito supini con le gambe sollevate, offre un grande beneficio a chi soffre di alta pressione sanguigna o disturbi alle coronarie.

### **Kapalabhati**

Una tecnica potente, per ossigenare i tessuti, purificare i polmoni e i condotti nasali.

Sebbene kapalabhati faccia parte delle pratiche di purificazione viene comunemente ritenuto esercizio di fondamentale importanza per la pratica del *prânâyâma*. E' una tecnica potente che elimina una forte quantità di anidride carbonica e nello stesso tempo, con l'inspirazione lunga e lenta, porta un flusso fresco di ossigeno a tutto il corpo oltre ad accelerare la circolazione sanguigna, tonificare la cintura addominale, mobilizzare il diaframma e mantenere l'elasticità polmonare.

Questo esercizio non è indicato per chi soffre di malattie polmonari ed è sconsigliato ai cardiopatici.

La posizione più adatta per praticarlo è *Padmâsana*. La colonna vertebrale è eretta e la concentrazione è sull'addome. Procediamo con un'inspirazione diaframmatica lenta e profonda dal naso e, mediante una violenta contrazione dei muscoli addominali, effettuiamo un'espiazione breve e forzata, sempre dal naso. Anche se all'inizio può sembrare difficile, con l'esercizio l'espulsione dell'aria nell'espiazione diventerà più potente. E' la potenza dell'aria che viene espulsa che interessa in questa pratica, il cui nome significa «pulizia del cranio» in quanto elimina decisamente il muco e ogni impurità delle vie respiratorie.

La difficoltà in questo *prânâyâma*, in apparenza semplice, è eliminare l'aria inspirata lentamente in un solo soffio rapido. I muscoli dell'addome si contraggono di colpo e ci aiutano ad emettere tutta l'aria; il tronco, le spalle e la testa restano immobili e, per quanto possibile, rilassati. Solo la pratica quotidiana ci renderà padroni di questa tecnica. Bastano 3 serie da 10 espulsioni rapide con un riposo di 30 secondi: si ricorda di non rinunciare mai alla potenza dell'espulsione a favore della velocità di esecuzione!

Se si avverte un leggero capogiro, meglio fermarsi, inspirare aria e trattenerla qualche secondo. E' importante procedere gradatamente e lentamente, interrompendo subito la pratica se si avverte troppo sforzo.

**INSPIRARE LENTAMENTE E PROFONDAMENTE. SUBITO DOPO UNA ESPIRAZIONE ENERGICA E RAPIDA, IN UN SOLO GETTO. RIPETERE 10 CLICLI .**



## **Altri esercizi guidati di Respirazione Yoga**

Portiamo la nostra attenzione al respiro.

Respiriamo dalle narici e non dalla bocca. Ascoltiamo il respiro naturale e osserviamo in quale zona lo percepiamo, qual è la sua ampiezza, quale il suo ritmo. Lasciamo per un po' scorrere il respiro, semplicemente osservandolo.

Senza forzare, cominciamo a guidare dolcemente la respirazione, ponendo particolare attenzione a renderla lenta e completa.

Partiamo dalla respirazione naturale e guidiamola senza forzature.

Durante le espirazioni profonde cerchiamo di svuotare completamente i polmoni in modo da sentire che tutta l'aria sia uscita. Mettiamo l'attenzione sul nostro addome che rientra. Alla fine dell'espirazione aspettiamo qualche istante fino a sentire il bisogno di inspirare. Quando inizieremo l'inspirazione sentiremo che il nostro addome si espande in modo naturale, spinto dal diaframma che si abbassa. Facciamo una breve ritenzione a polmoni pieni, lasciando il torace immobile, la schiena rilassata, e centrando sempre meglio il movimento respiratorio nell'addome. Proseguiamo lentamente, ascoltando e favorendo il respiro che si farà sempre più ampio e profondo, trovando un ritmo lento e dolce e naturale.

**INSPIRIAMO LENTAMENTE E PROFONDAMENTE CONTANDO FINO A NOVE.**

**TRATTENIAMO IL RESPIRO CONTANDO FINO A 3.**

**ESPIRARE LENTAMENTE E PROFONDAMENTE CONTANDO FINO A NOVE E PER 3 SECONDI RIMANIAMO A POLMONI VUOTI.**

**Ripetiamo l'esercizio precedente applicando ad esso la respirazione alternata, utilizzando cioè una sola narice per volta.**

LE DITA DELLA MANO DESTRA CHIUDONO ALTERNATIVAMENTE L'APERTURA DELLA NARICE CHE NON STA LAVORANDO; IL POLLICE ESERCITA UNA LEGGERA PRESSIONE SOTTO LA NARICE DESTRA, L'INDICE SOTTO LA NARICE SINISTRA.

CHIUDIAMO LA NARICE DESTRA ED ESPIRIAMO DALLA SINISTRA CONTANDO FINO A NOVE, POI TRATTENIAMO IL RESPIRO CONTANDO FINO A 3.

CHIUDIAMO LA NARICE SINISTRA, INSPIRIAMO DALLA DESTRA CONTANDO FINO A 9.

TRATTENIAMO IL RESPIRO CONTANDO FINO A 3; ANCORA ESPIRIAMO DALLA DESTRA CONTANDO FINO A 9. TRATTENIAMO IL RESPIRO CONTANDO FINO A 3.

CHIUDIAMO POI LA DESTRA ED INSPIRIAMO DALLA SINISTRA CONTANDO FINO A 9.

TRATTENIAMO IL RESPIRO CONTANDO FINO A 3. ESPIRIAMO DALLA SINISTRA. CONTANDO FINO A 9. TRATTENIAMO IL RESPIRO CONTANDO FINO A 3.

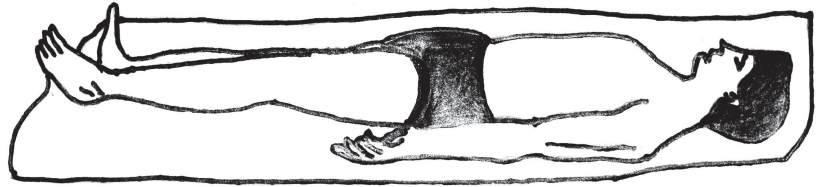
RIPETIAMO PIÙ VOLTE IL CICLO, CERCANDO DI MANTENERE L'ATTENZIONE SUL SAHASRARA CHAKRA.

***RIPETERE INSPIRAZIONE ED ESPIRAZIONE LENTAMENTE, CERCANDO DI ALLUNGARE SENZA SFORZO I VARI INTERVALLI.***



**Savasana è un processo completo di rilassamento, attraverso cui vengono eliminate fatica e tensioni nel corpo e viene dato riposo alla mente. Diamo qui le indicazioni per la pratica.**

In sanscrito "sava" significa "avente l'apparenza di un corpo umano morto" e nella Savasana il corpo è disteso a



terra in posizione supina, completamente abbandonato, senza alcun movimento. Stendetevi sulla schiena: le gambe leggermente divaricate, le punte dei piedi un po' aperte verso l'esterno; la colonna vertebrale il meglio possibile aderente al terreno, con la zona lombare e cervicale ben distese; le braccia ai lati del corpo, i palmi delle mani rivolti verso l'alto, le dita morbide; gola, lingua, mascella, occhi e fronte rilassati. Oppure in alternativa, per chi preferisce, sedetevi comodamente, le gambe leggermente divaricate, i piedi a terra, la colonna vertebrale il più possibile eretta, ma ben distesa; le braccia ai lati del corpo, i palmi delle mani rivolti verso l'alto.

Con gli occhi chiusi, ascoltate tutto il vostro corpo risalendo dai piedi al capo: rilassiamo i piedi, i polpacci, le cosce, i glutei, l'addome, il torace; rilassiamo la schiena, le spalle, le braccia, rilassiamo la gola e il collo, rilassiamo il volto e il capo.

Se percepite delle zone tese, lasciate che si allentino, favorite mentalmente la loro distensione. Il vostro corpo pian piano si rilasserà completamente. Se avete la sensazione che persistano delle tensioni, risalite di nuovo mentalmente dai piedi al capo lasciando che ogni contrattura si allenti. Dopo aver rilassato la muscolatura, portate l'ascolto più in profondità, permettendo agli organi interni di rilassarsi: gli organi dell'addome, del torace, del capo.

Il battito cardiaco diventerà più lento e regolare, così come il vostro respiro.

Ascoltatelo senza influenzarlo. Semplicemente percepite all'interno del corpo il leggero movimento della respirazione, lasciandola naturale, così come viene. Per un po', senza fretta, rimanete in ascolto del vostro respiro. Infine permettete anche alla mente di riposare. Lasciate che i vostri pensieri vi abbandonino. Come osservandoli dall'esterno, non soffermatevi su niente in particolare. Assaporate gli effetti del rilassamento. Possiamo ripetere volendo: "Non questo, non ora". Immaginiamo il nostro capo, bagnato da un corso d'acqua, che scende portando via i nostri pensieri. Ancora ripetiamo: "Non questo, non questo, non ora". Senza combattere i pensieri, se persistono.

**INSPIRIAMO LENTAMENTE E PROFONDAMENTE CONTANDO FINO A NOVE.**

**TRATTENIAMO IL RESPIRO CONTANDO FINO A 3.**

**ESPIRIAMO LENTAMENTE E PROFONDAMENTE CONTANDO FINO A NOVE**