



Evoluzione Vitale Armonica

E.V.A.

Associazione culturale



BREATHWORK (RESPIRO ATTIVO)

Respirare e mangiare sono i due atti con cui nutriamo noi stessi, trasferendo all'interno ciò che è esterno

Il cibo è il nutrimento del corpo, la materialità della vita, che ci riconnette alla "madre terra". L'aria con il suo contenuto di prana è il nutrimento per l'anima, ci riconnette con il cielo, il regno del "Padre", e alla nostra dimensione spirituale.

Da studi fatti si evince che circa il 90% delle persone respira sola al 10-20% della propria capacità polmonare togliendo così al proprio corpo l'ossigeno di cui necessita per svolgere al meglio tutte le sue funzioni

Il respiro è fondamentale per l'attività cerebrale (il 25% dell'ossigeno va al cervello, nei bambini addirittura il 50%). Il nostro corpo, inoltre, scarica le tossine accumulate attraverso la pelle, le feci, l'urina, ma anche attraverso il respiro. L'accumulo di tossine è alla base di molte patologie più o meno gravi. Uno studio citato nel libro di Max Damoli, condotto da Jack Shields, un endocrinologo, ha rilevato che la respirazione diaframmatica profonda stimola la pulizia del sistema linfatico: crea, infatti, un effetto vuoto che risucchia la linfa all'interno del flusso venoso; in questo modo l'eliminazione di tossine aumenta fino a 15 volte.

Secondo uno studio condotto dal Nobel Dott. Otto Warburg, direttore dell'Istituto di Fisiologia Cellulare Max Plank di Berlino, la precondizione principale allo sviluppo dei tumori è una carenza di ossigeno a livello cellulare.

Il respiro è vita.

Ma non è l'aria che ci tiene vivi, è l'essenza sottile del respiro trasportata dall'aria, che ci porta l'energia vitale.

"Ogni cambiamento dei nostri stati mentali è riflesso nel respiro e poi nel corpo." Tale fenomeno funziona anche all'inverso: cambiando gli schemi di respirazione viene allo stesso modo alterato anche lo stato mentale ed emotivo." (Deepak Chopra)

Associazione E.V.A. Evoluzione Vitale Armonica

Sede Legale: Via Cervel 82, Cordenons (Pn)

Sede Operativa: Via Dante 5 (Puja di Prata-Pn)

CF 91082640938

www.evoluzione@vitalearmonica.it

cell. 333-5349414