

presentano

Primary Respiration
and Ignition

Trascrizione del webinar dell'8 Dicembre 2015 con Michael J. Shea

LA RESPIRAZIONE PRIMARIA E L'ACCENSIONE

Ho appena finito di insegnare in un seminario lo scorso fine settimana, il seminario era sulla sicurezza, sul senso di sicurezza e su come noi possiamo, con le nostre mani e con la nostra presenza, generare un senso di sicurezza per il cliente. Dal momento che questo webinar sarà sulla respirazione primaria e sull'accensione, vorrei essere in grado, attraverso le diapositive e ciò di cui parlerò, di comunicare come questo può aiutare a migliorare La sensazione sentita (*felt sense*) di sicurezza e alla capacità di sentirsi nel incarnati.

MEDITAZIONE GUIDATA

- > **Scansione del corpo**
- > **Respiro**
- > **Relazione del respiro verso la pelle**
- > **Sottile respiro della Respirazione Primaria oltre la pelle**

Vorrei cominciare con una meditazione guidata basata su questi punti. Trovo una bella sfida passare un'ora, un'ora e mezza semplicemente parlando della respirazione primaria, quindi prendiamoci qualche momento per assestarci nel nostro corpo, se siete seduti prendete una maggiore consapevolezza del cuscino, della sedia e dei vostri piedi. Volete veramente avere la percezione dei vostri piedi connessi o per lo meno che toccano la terra, le vostre gambe rilassate nella posizione in cui siete seduti. Percepiteme la sensazione delle vostre pelvi ora, della pelle tutto intorno alle vostre gambe e intorno alle pelvi. Poi gradualmente risalite e prendete consapevolezza del tronco del vostro corpo e quando spostate l'attenzione al vostro tronco potreste cominciare a sentire i movimenti del vostro diaframma, e questo significa entrare in contatto con il ritmo del vostro respiro proprio ora. Può essere anche utile avere un senso di qualsiasi tensione eventualmente presente nelle spalle e lasciare che le spalle si rilassino. Poi sentite il vostro viso e la vostra testa e vedete se c'è qualche tensione nell'articolazione temporo-mandibolare e nei vostri occhi. Ora ci focalizziamo solo sulla relazione tra il nostro respiro e il movimento della nostra pelle. Mentre inspirate la pelle intorno al tronco del vostro corpo si espande come un pallone che viene gonfiato, mentre, quando espirate, avrete la sensazione che la pelle si restringa. Ogni volta che inspiriamo abbiamo una sensazione della pelle che si espande, e quando espiriamo sentiamo la pelle che si restringe intorno al tronco del nostro corpo.

Quando inspiriamo abbiamo la percezione della pelle che si espande, e quando espiriamo abbiamo

un senso della pelle che si restringe. In questo modo possiamo avere una percezione della forma del corpo. Ogni volta che respiriamo anche la respirazione primaria si muove dal nostro diaframma fino a tutta la pelle, quando espiriamo potremmo anche notare che la respirazione primaria continua a espandersi al di là della pelle. Quando espiriamo potremmo anche notare che la respirazione primaria continua in effetti entra attraverso la pelle verso il diaframma. In questo modo noi respiriamo dentro e fuori nello spazio che circonda il nostro corpo. Potremmo dire che ci sono due respiri in uno: il respiro dell'aria e il respiro della respirazione primaria ed essi si incontrano al diaframma e alla pelle. Uno dei modi per conoscere la respirazione primaria è fare un respiro profondo e quando facciamo quel respiro profondo solitamente significa che la respirazione primaria sta cambiando direzione o fase. Quindi si spera che ormai, tutti quelli che stanno ascoltando questa meditazione, abbiano fatto almeno un respiro profondo, e se non l'avete ancora preso, per favore facciamo un bel respiro profondo tutti insieme proprio adesso. Grandioso, grazie.

DEFINIZIONE DELLA RESPIRAZIONE PRIMARIA

> **Il movimento vivente e il prendere forma dell'interezza**

> **L'interezza incarnata - ordine e organizzazione**

Ora vorrei continuare e nel prossimo periodo di tempo ho intenzione di parlare della respirazione primaria. La prima cosa che voglio fare è definire la respirazione primaria: la prima definizione è che è un movimento vivente che da forma all'interezza, e quando abbiamo una percezione dell'interezza incarnata, abbiamo anche un senso di ordine e di organizzazione nel nostro corpo. Quando percepiamo l'interezza incarnata, possiamo anche sentire ordine e organizzazione nel corpo.

Quindi la respirazione primaria è un'interezza in costante e vivente movimento continuamente, che ci dà il senso di ordine e organizzazione. Questo è veramente importante perché da un punto di vista clinico questo è il punto di inizio della pratica biodinamica. In un certo senso vogliamo incominciare immediatamente a dare fornire un senso di interezza del cliente. Una delle cose che amo insegnare è "bodyscan" (scansione del corpo) in cui invitiamo il cliente a fare un esame del proprio corpo dai piedi fino alla testa. Questo è il punto di partenza secondo il dottor Becker e il dottor Jealous. Mi piacerebbe aggiungere che l'altro punto di partenza è il terapeuta o l'operatore che comincia a sentire l'interezza nel proprio corpo. Quando mi siedo con il cliente comincio immediatamente quel processo che abbiamo appena fatto con il respiro e con la respirazione primaria e questo è un punto clinico importantissimo. Storicamente si è detto che la fine del trattamento è quando il cliente può sentire l'interezza, ma ora questo è l'inizio di un trattamento. Più tardi quando vi parlerò della accensione parleremo anche della fine di un trattamento.

SINONIMI E METAFORE PER LA RESPIRAZIONE PRIMARIA

> **Marea Lunga**

> **la Marea**

> **Il Respiro della Vita**

Nella prossima diapositive vorrei menzionare alcuni dei diversi sinonimi della respirazione primaria,

i termini più comuni che stanno a significare la stessa cosa, sono la marea lunga, la marea e il respiro della vita. Questi termini ci sono arrivati dalla storia della disciplina che va indietro fino agli anni 40, sono in realtà delle bellissime metafore per descrivere questa esperienza interiore di un'interezza vivente in movimento, so che differenti insegnanti hanno cercato di fare distinzioni tra questi termini e queste distinzioni possono essere perfettamente accurate, ma io preferisco fare distinzioni su altri aspetti della respirazione primaria e non proprio sulla terminologia di base. Sono convinto che se noi tutti insegnanti di biodinamica ci sedessimo insieme, scopriremmo che stiamo veramente parlando tutti della stessa cosa.

L'ESPERIENZA DEL DOTTOR SUTHERLAND CON LA MAREA NEL 1948

- > **Osservandola fare un correzione all'interno del corpo del cliente senza nessuna intenzione o forza che venisse da lui**
- > **Questa fu la seconda ispirazione che iniziò il modello biodinamico**

Il dottor Sutherland ebbe un'esperienza fondamentale con la marea nel 1948 e questa è considerata la sua seconda maggiore ispirazione riguardo il modello craniale. Tutti ricordano la sua prima ispirazione nel 1900 o forse il 1901 quando il dottor Sutherland al collegio di osteopatia: stava guardando un cranio umano disarticolato e lui vide quelle che sono chiamati i bordi delle suture, ricordate che nei bordi la sutura di un osso è semplicemente appoggiata sopra l'altro osso ed egli disse seguendo la sua ispirazione che i bordi erano come le squame di un pesce ed egli si disse "devono essere costruite così per un movimento respiratorio". Questo diede inizio all'intera investigazione del concetto craniale.

E 50 anni più tardi, quando aveva 75 anni, ebbe la seconda ispirazione: egli stava osservando la respirazione primaria della marea, *the Tide*, che faceva una correzione dall'interno del corpo del cliente e la cosa più importante era che lui era chiaramente consapevole di non avere avuto nessuna intenzione e di non aver utilizzato nessuna forza con le sue mani. Io penso che questa sia stata una importantissima comprensione e un'esperienza clinica che tutti noi abbiamo avuto. Quello che intendo è che in quasi tutte le sessioni di biodinamica c'è un momento in cui il terapeuta sente che si distanzia e questo distanziarsi significa entrare di più nella quiete, muoviamo la nostra attenzione, anzi, noi non la muoviamo, è la nostra attenzione che è spontaneamente mossa verso la quiete, nella quiete. In questo modo permette alle forze terapeutiche della respirazione primaria di fare il loro lavoro.

Il dottor Sutherland aveva le capacità di vedere le correzioni che venivano fatte nel corpo del paziente, molti operatori non hanno quelle capacità, ma abbiamo le capacità di riposare la nostra attenzione nella quiete. Storicamente Sutherland visse solo altri sei anni, ed è stato solo un ristretto numero di osteopati, forse solo 4 o 5, che mantennero il modello biodinamico in vita.

LE DUE COLLOCAZIONI

- > **Locale e globale**
- > **Localmente in tutti i fluidi e canali del corpo**
- > **Globalmente nello stesso momento dai fulcri embrionali**

Parliamo ora della respirazione primaria da un punto di vista clinico. La respirazione primaria ha due

collocazioni che possiamo percepire clinicamente: la prima è quella che io chiamo locale, la seconda è globale e questo è quello che possiamo vedere molto chiaramente quando guardiamo il video “*the protoplasm of the slime mould*” “il protoplasma della muffa” -

<https://www.youtube.com/watch?v=xAAtcqStDC4>.

Chiaramente nei primi stadi del modello craniale poteva essere percepita nel fluido cerebrospinale. Il senso della marea si muove localmente attraverso il fluido cerebrospinale, poi si muove in ogni canale attraverso il corpo, in particolare il sistema arterioso e allo stesso momento, se noi spostiamo la nostra percezione, possiamo percepirla che si muove globalmente. Questa è la prima meditazione che abbiamo fatto, quella di sentire la natura globale della respirazione primaria dal diaframma respiratorio, e possiamo spostare la nostra attenzione a qualunque di quelli che io chiamo i fulcri embrionali.

FULCRI EMBRIONALI DI PERCEZIONE

- > **Terzo ventricolo**
- > **Cuore**
- > **Diaframma respiratorio**
- > **Pelle**
- > **Altri**

Vediamo questi fulcri embrionali di percezione: abbiamo il terzo ventricolo del cervello, ed è infatti dal terzo ventricolo del cervello che noi possiamo di fatto spostare la nostra attenzione fuori verso l'orizzonte e indietro. Ci sono delle popolazioni tribali che possono veramente vedere la respirazione primaria muoversi avanti e indietro dall'orizzonte. Se andate al mio canale youtube, potete vedere tutte le diverse meditazioni che ho creato che ho chiamato “horizon meditations”

(<https://www.youtube.com/user/MichaelSheaTeaching/videos>).

Una mia amica stava viaggiando e ha raccontato che nella rivista della linea aerea c'era una discussione sulla “terapia dell'orizzonte”, questo significa che esistono dei centri benessere, SPA, in giro per il mondo dove i clienti semplicemente si siedono e guardano l'orizzonte. Stiamo guardando l'orizzonte per sentire la respirazione primaria centrando la nostra attenzione nel centro del nostro cervello.

Abbiamo iniziato con il fulcro embrionale del diaframma respiratorio e anche la pelle è un significativo e importante fulcro embrionale, e infine uno dei fulcri maggiori con cui lavoro è il cuore. E' molto importante capire che tutti questi fulcri dipendono da come muoviamo la nostra attenzione all'interno del nostro corpo.

CICLO PERCETTIVO CLINICO DELLE ORIGINI (DELLA RESPIRAZIONE PRIMARIA)

- > **La chiave è nella percezione dell'operatore**
- > **Esterno > in, interno**
- > **Interno > out, esterno**
- > **Nè interno nè esterno ma anzi trasparente**

Poi c'è il ciclo percettivo che facciamo a livello clinico delle origini della respirazione primaria. E' importante capire che quando insegno la respirazione primaria, questo è il dominio di quello che è

chiamato il processo di accensione. E' importantissimo percepire la respirazione primaria e poi ciò che accade all'interno del processo della respirazione primaria, quindi per comprendere il processo dell'accensione da un punto di vista clinico dobbiamo avere un senso della collocazione della respirazione primaria, da dove viene, questo è un ciclo a tre passaggi in quasi tutte le sessioni di biodinamica craniosacrale:

>il primo passaggio è sentire qualche cosa dal fuori che entra dentro, dall'orizzonte verso il nostro corpo;

>poi passiamo attraverso una fase dove sentiremo la respirazione primaria che arriva dal cuore o dal diaframma verso l'esterno;

>poi c'è quella che io chiamo l'esperienza dell'accensione della trasparenza. La respirazione primaria semplicemente si muove attraverso di noi, non arriva né dal fuori né dal dentro.

MEDITAZIONE GUIDATA

> **Movimento del cuore**

> **Radianza del cuore**

Prendiamoci un paio di minuti per entrare in sintonia con il movimento del nostro cuore. Il primo processo di accensione è quello del cuore e il primo passaggio è avere una sensazione sentita (*felt sense*) del movimento del cuore. Le ricerche dimostrano che sentire semplicemente il movimento del nostro cuore può cambiare il cervello, abbassa la paura e accende un senso più profondo di resilienza, quindi il primo passo è sentire il movimento e il secondo passo è sentire la qualità dell'accensione che costantemente avviene nel nostro cuore; io chiamo questa la radianza del cuore, il movimento del cuore genera la potenza. Questa potenza può essere associata con il calore, con la regolazione simpatica dei visceri, ma il punto è che il movimento genera un maggiore senso di potenza in tutto il tronco del corpo. Ed è da questa potenza che la radianza comincia ad accadere e genera un senso più profondo di sicurezza sia in noi stessi sia nel cliente. Nei tempi che stiamo vivendo dobbiamo lasciare andare la paura e uno dei modi migliori per ridurre la paura è sentire il movimento e la potenza del proprio cuore, questo accenderà (*ignite*) una relazione completamente diversa tra il vostro cuore e il vostro cervello.

LE TRE ATTIVITA' DELLA RESPIRAZIONE PRIMARIA

> **Mantenimento**

> **Riparazione**

> **Creativo**

> **Ognuna la sua propria sincronizzazione**

Mentre parliamo della relazione tra la respirazione primaria e l'accensione, dobbiamo dire che esistono tre attività della respirazione primaria, questo vento sottile della respirazione primaria mantiene costantemente il nostro corpo fino al giorno della morte, allo stesso tempo ha il potere e la potenza di accendere i processi di riparazione e questo è proprio quello che il dottor Sutherland ha osservato nel 1948. Alla fine arriviamo a quello che viene chiamato l'accensione del concepimento e questo è

quello che io chiamo l'aspetto creativo della respirazione primaria che può avere molte diverse possibilità e molte diverse sensazioni. Ho avuto molti clienti che si sono alzati e mi hanno riferito che era stato come se la grazia avesse soffiato attraverso il loro corpo. Molti clienti si sono alzati e hanno detto che si sentivano completamente rinnovati. Questa è un'esperienza dell'accensione del concepimento: quando ricominci tutto dall'inizio, completamente nuovo. E' importante sapere che ognuno di questi livelli ha il proprio tempo, a un livello superficiale questo ritmo ha fasi di circa un minuto, c'è anche la possibilità che non ci sia nessun senso del tempo, ma solo una sensazione di amore e grazia.

CAMBIAMENTI DI FASI NEL CICLO DELLA RESPIRAZIONE PRIMARIA

> **Il fenomeno più rilevante clinicamente associato con la RP è quando cambia di fase nella sua attività reciproca**

> **Termini come “accrescimento, scintilla, permeazione e accensione” descrivono eventi nei cambiamenti di fase**

Quando parliamo della relazione tra respirazione primaria e accensione è importante riconoscere quello che è chiamato il cambio di fase, dal punto di vista della respirazione primaria, è importante sapere cosa accade nel mezzo di queste fasi. Come ho detto all'inizio a volte fate un respiro profondo, qualche volta il cuore accelera o decelera, qualche volta anche la qualità dei vostri pensieri e delle vostre intenzioni cambia. Tutte queste possono essere indicazioni che la respirazione primaria sta cambiando direzione e c'è una possibilità di processo di accensione. Il dottor Jealous usa termini come accrescimento (*augmentation*), scintilla, permeazione e accensione: queste sono semplici descrizioni di ciò che è possibile che accada in questi cambi di fase. Come vedete è importante avere un senso nel proprio corpo di quello a cui state prestando attenzione.

RIFERIMENTI DEL DOTTOR SUTHERLAND AL RESPIRO DELLA VITA

- > **Scintilla**
- > **Bagliori di fulmini tra le nubi**
- > **Luce del faro che cambia direzione**
- > **Un elemento invisibile**
- > **Scintilla di accensione**
- > **Potenza**
- > **Intelligenza**
- > **Luce liquida**

Il termine più comune per indicare l'accensione è “il Respiro della Vita” (*Breath of Life*). Nei suoi scritti il dottor Sutherland ha menzionato il Respiro della Vita 17 volte. Potete vedere qui una lista di termini riferiti al respiro della vita: scintilla, sheet lightning (= bagliori di fulmini tra le nubi), la luce del faro che cambia direzione, un elemento invisibile, scintilla di accensione, potenza, intelligenza e luce liquida. Tutte queste possibili manifestazioni possono nel centro (core), durante i cicli della respirazione

primaria.

Dal mio punto di vista se vogliamo avere un senso della funzione dell'accensione dobbiamo avere un senso della respirazione primaria.

Domanda: queste esperienze del respiro della vita raccontate del punto di vista del terapeuta, sono riportate anche dal cliente?

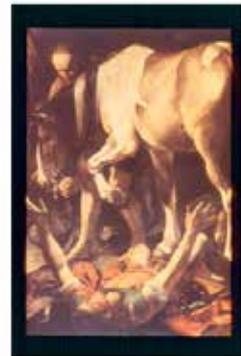
Queste descrizioni del dottor Sutherland sono esperienze che lui percepiva nel sistema del cliente. E penso che sia un punto molto importante perché le nuove discipline sottolineano quanto sia importante che l'operatore spenda del tempo per sentire queste esperienze dentro di se per poterle poi sentire nel cliente. Potremmo altrimenti utilizzare linguaggi molto diversi.

IMMAGINI DEL RESPIRO DELLA VITA

>Prima immagine:

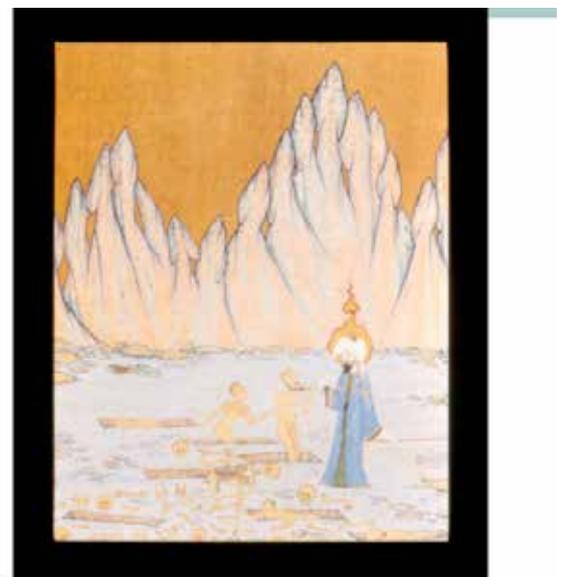
Guardiamo alcune immagini di accensione: questa prima immagine è un dipinto del Caravaggio ed è la conversione di San Paolo. Potete vedere la luce brillante del divino al di sopra del cavallo. Sappiamo che Saul (altro nome di San Paolo) perse la vista per un certo periodo come risultato dell'incredibile brillantezza di quella luce. Dobbiamo comprendere questo in termini di definizione di accensione: la definizione di accensione è la transizione da uno stato ad un altro e queste transizioni possono essere spirituali, psicologiche, biologiche.

Images of the breath of life



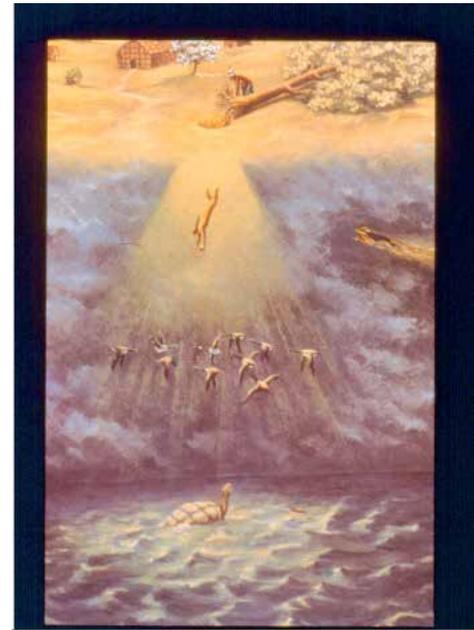
>Seconda immagine:

Qui vediamo Ezechiele il profeta, che da anche il nome a un testo del vecchio testamento. Qui potete vedere le persone che si alzano da quelle che sembrano le loro tombe. La bibbia in questo punto dice che il respiro della vita rinnovò lo spirito dei giudei e li riportò in vita dalla loro prigionia. In questo modo possiamo vedere che persino un'intera razza può essere "accesa" (can be ignited) e questo è molto importante perché è quello che sta accadendo proprio in questo momento sul nostro pianeta quasi dappertutto.



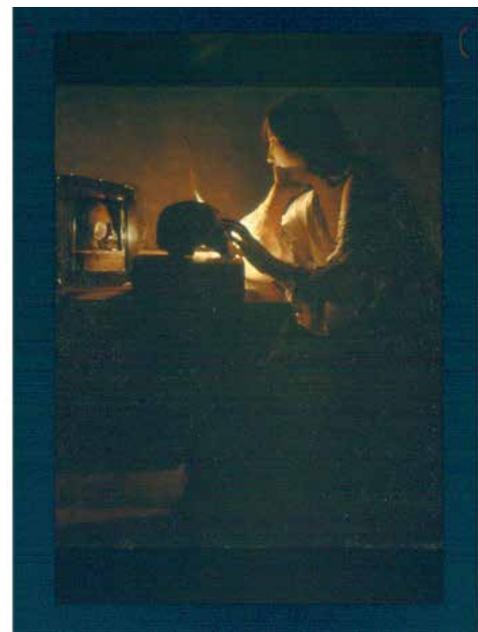
>Terza immagine:

In generale ci sono due tipi di accensione dal punto di vista spirituale, qui possiamo vedere un'immagine del mito della creazione della cultura americana. E' un'immagine molto interessante: sopra c'è il dominio degli dei, qui la prima donna che sta cadendo da un buco del cielo. Lei atterra su una tartaruga che è il pianeta terra. E' un'indicazione di uno stile di accensione, di come si diventi esseri umani dal fuori verso dentro.



>Quarta immagine:

Questa è un bellissimo dipinto di un artista francese, Georges De La Tour, l'immagine rappresenta Maria Maddalena con il cranio di Gesù Cristo, la luce che vedete sullo sfondo è il respiro della vita. E' importante perché quando il dottor Sutherland ebbe la sua seconda rivelazione nel 1948 disse che e la reverenza deve essere parte del trattamento. Vediamo una meravigliosa immagine di quella qualità di reverenza (venerazione) associata al respiro della vita, lei sta chiaramente facendo del lavoro sul viso, ma questa è una battuta.



Quinta immagine:

Il secondo tipo di processo di accensione lo possiamo vedere qui in un altro disegno dei nativi americani: tutta la vita umana che sale su dalla superficie dalla terra e risale negli esseri umani. Notiamo l'importanza clinica di quest'immagine dell'accensione: nel modello tradizionale biodinamico l'accensione avviene nel terzo ventricolo ma anche nel sacro e nel coccige.

Vediamo qui l'esatto parallelo in termini di queste immagini spirituali della mitologia della creazione. Quando prendiamo in considerazione il terzo ventricolo guardiamo se un'accensione è possibile e se non è disponibile possiamo spostarci al sacro o al coccige dove è possibile che accada la respirazione primaria o un'accensione da lì. Il problema è: cosa accade quando possiamo sentire la potenza nel cervello o nel coccige? Oppure se la respirazione primaria è molto debole in quelle aree? Dobbiamo andare allora al cuore, abbiamo bisogno di dare accensione il cuore e questo permetterà un'accensione del cervello e del sistema nervoso.



ACCENSIONE

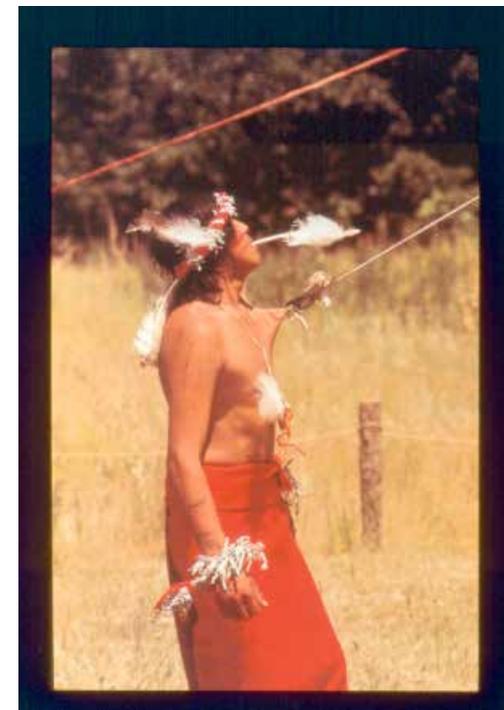
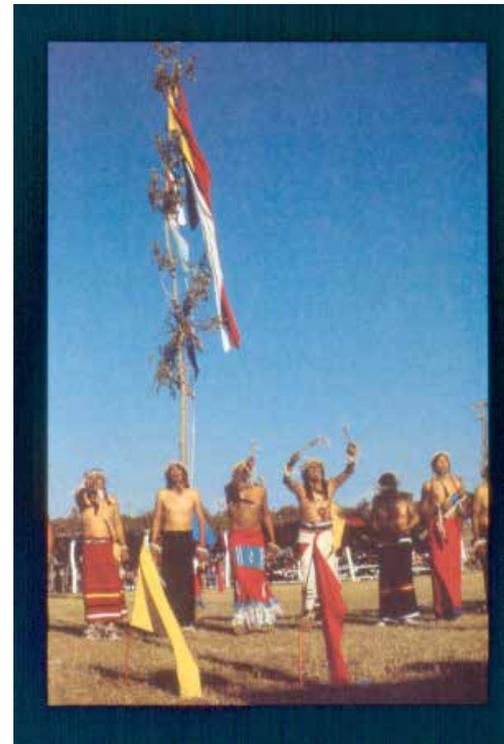
- > **Definizione: transizione da uno stato di sviluppo ad un altro**
- > **Tradizionale: concepimento, cuore e nascita**
- > **Contemporanea: Prima inspirazione. Variabilità del battito cardiaco *HRV*, respiro coerente**

Ho già dato una definizione di accensione come una transizione da uno stato mentale di sviluppo all'altro, e negli insegnamenti tradizionali si fa un'associazione tra il concepimento, il cuore e la nascita. L'accensione del concepimento è associata con il terzo ventricolo e con il sacro e la pelvi. L'accensione del cuore è associata al primo battito del cuore dell'embrione nell'utero materno. L'accensione della nascita è associata con il primo respiro che il neonato prende una volta uscito dal canale del parto. Nel tempo che ci rimane guardiamo a questi aspetti prettamente pratici e clinici. E' universalmente riconosciuto che oggi molte persone hanno un sistema nervoso danneggiato con una mancanza e scarsità di accensione. Come ho affermato all'inizio, sentire la respirazione primaria che si muove fino all'orizzonte e ritorno, può iniziare un accrescere la potenza nel sistema nervoso del cliente e questo può essere veramente utile in termini di accensione del concepimento.

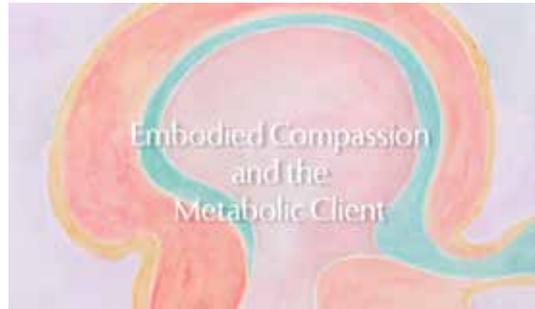
Per quello che riguarda il cuore, la letteratura scientifica moderna parla molto dell'importanza della variabilità del ritmo cardiaco (*HRV*) e questa variabilità del ritmo cardiaco è semplicemente la misurazione della flessibilità del sistema nervoso autonomo. Perciò se il cuore è flessibile, anche il cervello può essere più flessibile e il modo di accendere quel grado di resilienza è quella che è chiamata la respirazione coerente. Il modo in cui possiamo aumentare la nostra capacità cardiaca è il respiro coerente. Abbiamo questi strumenti basilari per riaccendere noi stessi e il cliente: la respirazione primaria, la variabilità cardiaca e il respiro coerente.

Voglio mostrarvi qualche altra immagine dei nativi americani dell'accensione spirituale chiamata iniziazione. Questo nelle culture tradizionali se vuoi accendere la tua vita spirituale da un livello all'altro hai bisogno di un sacrificio, qui potete vedere che qui i nativi americani sono agganciati attraverso la loro pelle ad un palo centrale, come una linea mediana. Conosco che molti terapisti craniosacrali che lavorano con questi nativi americani in estate quando loro hanno il loro festival. La domanda è: che cosa siamo disposti io e voi a sacrificare per aiutare l'accensione? Sicuramente non vogliamo agganciare la nostra pelle ad un palo però dobbiamo rinunciare a qualche cosa e io **vorrei dare un suggerimento molto semplice che è quello di abbandonare il nostro stress e la nostra velocità il più che possiamo. Dobbiamo lasciare andare la nostra paura se vogliamo che il nostro cliente sia senza paura, dobbiamo cominciare a perdonare le persone che abbiamo offeso o ferito, perdonarci per esserci feriti noi stessi e naturalmente dobbiamo iniziare un processo per cui perdoniamo quelli che hanno ferito noi.** Non significa che dobbiamo condonare il comportamento scorretto delle persone ma significa che dobbiamo andare avanti, perdonare e andare avanti. Dobbiamo accendere una relazione differente con il nostro corpo e la nostra mente; mentre andiamo attraverso il processo del perdono, possiamo **sviluppare un senso di gratitudine per quello che abbiamo nella nostra vita. Perdonare nella gratitudine significa migliorare la variabilità della nostra frequenza cardiaca HRV).** Facendo questo, lavorando con i nostri processi, possiamo accendere maggiormente la compassione. E' importante sapere che la compassione è un istinto biologico. E' un istinto biologico prenderci cura di noi stessi e degli altri. In questo modo risveglieremo una parte completamente diversa in noi stessi che potrà accendere il nostro cliente più profondamente e completamente.

In questo webinar abbiamo visto che ci sono molti livelli di respirazione primaria e molti livelli di processi di accensione, la chiave è rallentare e sentire tutta la forma del corpo, essere in grado di sentire la respirazione primaria in relazione al respiro. Queste sono importanti chiavi da comprendere per accendere la compassione. Nell'aumentare la compassione aumentiamo il senso di sicurezza e diminuiamo la paura.



dvd sulla compassione incarnata <http://www.michaelsheateaching.com/>



Domanda: Vedi l'accensione solo come trasformazione oppure come eventi definiti e separati o come cambiamenti di stati?

Differenzio tre livelli di accensione: il primo è quello che io chiamo combustione, la combustione sono i diversi eventi che accadono nel sistema nervoso autonomo nel tentativo di bilanciare il corpo; poi stati di accensione come fase successiva in cui i diversi stati del corpo, i differenti processi fisiologici, entrano in uno stato di interezza bilanciata.

Abbiamo quindi eventi distinti e poi stati che cominciano a creare uno stato di interezza. Abbiamo stati più associati con l'accensione presenti soprattutto nel sistema nervoso autonomo, e poi abbiamo poi degli stati più ampi di interezza bilanciata tra il sistema fisiologico del sistema e poi un processo di trasformazione in cui il cliente comincia a sentire una maggiore connessione con un senso maggiore e più profondo di forza e potenza spirituale. Io differenzio questi tre livelli di accensione nel mio insegnamento.

Grazie ad Aloka per la traduzione, a John Wilks, a Maderu Pincione e Michael Shea, ovviamente. Un ringraziamento particolare a Cecilia Binelli, Madhyan, che ha curato la trascrizione dell'audio. Grazie a tutti i partecipanti e iscritti al webinar che hanno consentito a tutto ciò di materializzarsi.

Maderu