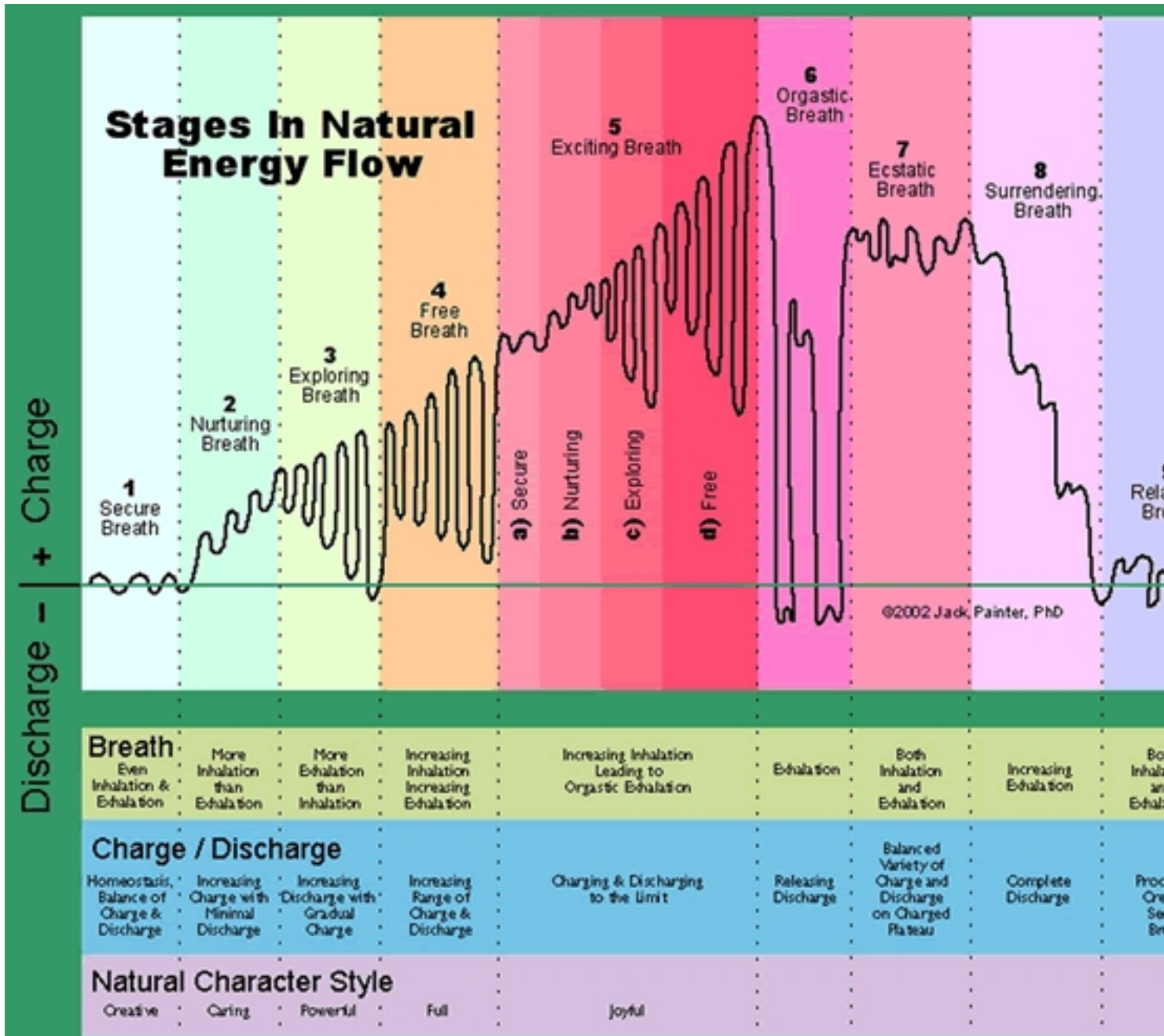
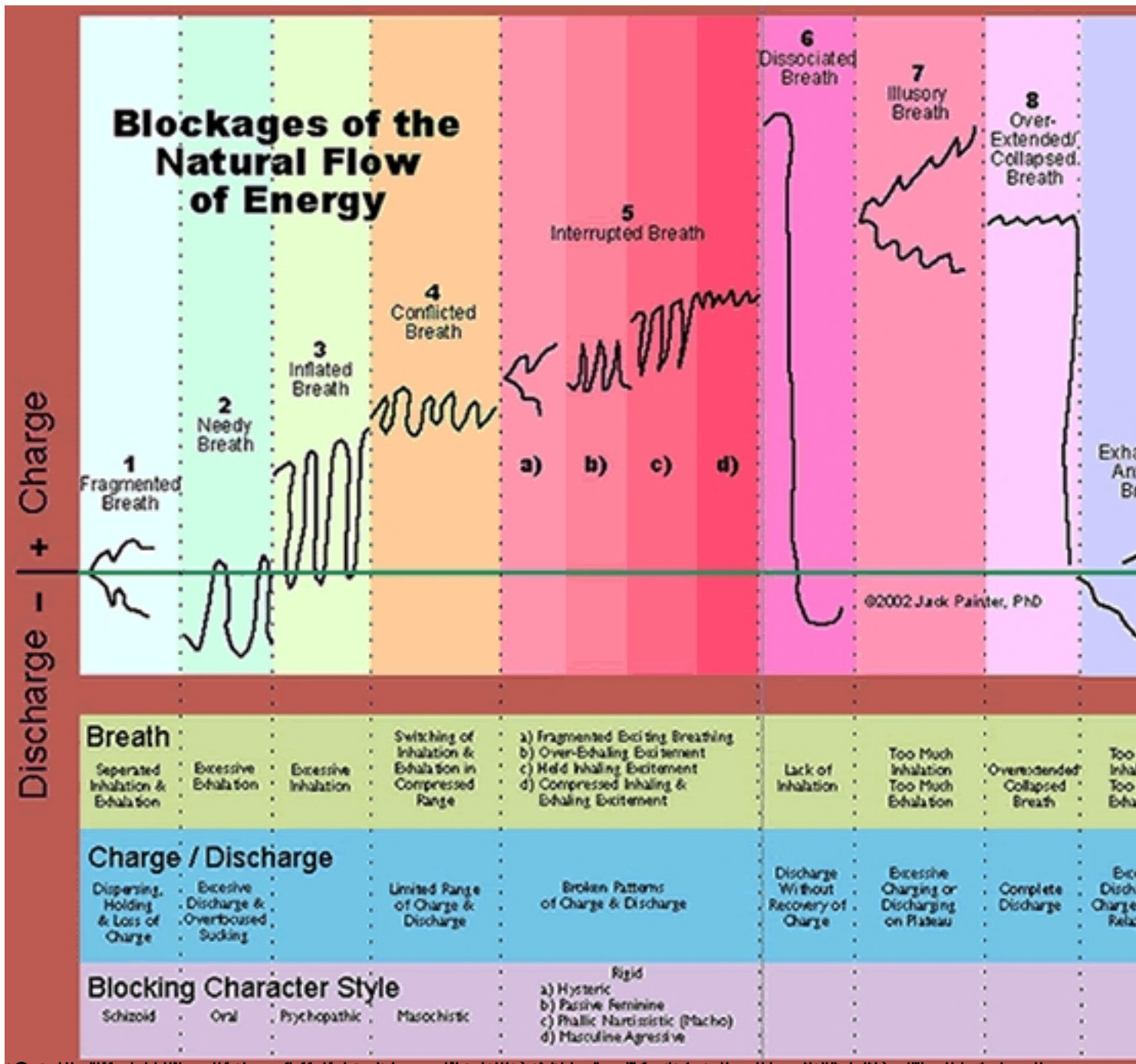


La nostra respirazione è una finestra sempre a disposizione dalla quale possiamo osservare con disarmante semplicità e chiarezza la storia della nostra evoluzione posturale individuale sin dal concepimento. Un'onda formata da dodici modalità respiratorie intimamente connesse tra di loro ci permette di verificare la nostra gioia di essere, di nutrirci, di esplorare, espanderci, amare, godere e infine arrenderci ad una piena accettazione e riconoscimento del nostro intero essere. Ci lasciamo guidare nell'esplorazione di questo naturale flusso di energia e respirando ripercorriamo in un microcosmo la struttura della nostra vita, sentendo il modo in cui l'energia nasce, cresce, erompe, tocca l'apice, si stabilizza ed infine dolcemente si dissolve. Quando siamo completi, in contatto con noi stessi e con l'ambiente circostante, transitiamo attraverso un naturale ciclo di carica-scarica. Costruiamo la nostra riserva di energia fino ad un certo limite, la usiamo, poi ne riprendiamo la costruzione.



For each stage, the breath pattern is described in terms of the relative amount of inhaled and exhaled air, the range of charge and discharge, and the natural character style that is most likely to be associated with it.



©2002 Jack Painter, PhD. All rights reserved. This document is the property of Jack Painter, PhD. It is not to be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without the prior written permission of Jack Painter, PhD.