

---

# La respirazione

## **Mondo con Roland Yuno Rech**

**Domanda:** *Quando si spinge la respirazione nell'hara, si è intenzionali ? Se si forza la respirazione non si è più in ciò che è, ma nella volontà. Che cosa ne pensi ?*

**Roland Yuno Rech:** Nell'*Anapanasati* (il sutra di base per la respirazione) e nell'insegnamento del Buddha, viene insegnato soprattutto a osservare la respirazione. Così, in modo naturale, la respirazione ha tendenza ad approfondirsi e a scendere nell'hara. Ma spesso si hanno delle cattive abitudini e questa trasformazione può essere lunga a verificarsi. Il metodo zen, che insegna a concentrarsi nell'hara, permette di superare più rapidamente gli ostacoli e di sperimentare che cos'è una buona respirazione. Invece, se si è troppo tesi, se ci sono troppi ostacoli, allora non bisogna insistere a spingere ad ogni costo sugli intestini. Bisogna ritornare alla postura, distendersi e abbandonare ogni idea di avere una respirazione profonda. Bisogna lasciare fare alla postura e presto o tardi, la respirazione si approfondirà.