

TRANSLATION COPYRIGHT

© Dynasty Books Proeditură și Tipografie 2021

Toate drepturile pentru ediția română a acestei cărți sunt rezervate Dynasty Books Proeditură și Tipografie 2021. Reproducerea parțială sau integrală a textului sau imaginilor fără acordul scris al editurii este interzisă și se va pedepsi conform legilor în vigoare.

Consilier editorial: Dr. Teodor Vasile

Coordonator colecție: Nicolae Constantinescu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ATKINSON, WILLIAM WALKER

Știința respirației : cum să respirăm corect și să ne redobândim sănătatea și starea de bine / William Walker Atkinson ; trad. de Nicolae Constantinescu.
- București : Dynasty Books Proeditură și Tipografie, 2021

ISBN 978-606-9730-03-4

I. Constantinescu, Nicolae (trad.)

29

William Walker Atkinson

ȘTIINȚA RESPIRAȚIEI

**Cum să respirăm corect
și să ne redobândim
sănătatea și starea de bine**

Traducere de Nicolae Constantinescu

Dynasty Books Proeditură și Tipografie
București, 2021

William Walker Atkinson

seriozitate și respect și nu trebuie nici-
odată să fie abordat cu neglijență sau
neseriozitate.

Continuați cu mult curaj și încredere
pe calea nobilă care v-a dus până aici,
privind în direcția Orientului, unde
soarele răsare în fiecare dimineață.

Pacea fie cu voi și cu toți oamenii!

CUPRINS

CAPITOLUL I

A respira înseamnă a trăi 5

CAPITOLUL II

Teoria exoterică a respirației 13

CAPITOLUL III

Teoria ezoterică a respirației 20

CAPITOLUL IV

Creierul exoteric și ezoteric 29

CAPITOLUL V

Respirația nazală *versus*
respirația bucală 37

CAPITOLUL VI

Cele patru feluri de a respira 44

CAPITOLUL VII

Cum să stăpânim

respirația completă a yoghinilor 55

CAPITOLUL VIII

Trei exerciții preliminare 62

CAPITOLUL IX

Cele șapte tehnici fundamentale 70

CAPITOLUL X

Șapte exerciții complementare 82

CAPITOLUL XI

Vibrațiile și ritmurile yoghine 89

Știința respirației

CAPITOLUL XII

Respirația psihică 98

CAPITOLUL XIII

Alte tehnici psihice de respirat 112

CAPITOLUL XIV

Respirația spirituală 131

Capitolul I

A RESPIRA ÎNSEAMNĂ A TRĂI

Clipă de clipă, curgerea vieții este intim legată de actul fundamental al respirației, chiar dacă, pentru cei mai mulți oameni, este vorba de un proces automat și inconștient. Viețile noastre depind de buna coordonare a diferitelor funcții vitale ale organismului (respiratorie, circulatorie, nervoasă, digestivă, musculară, reproductivă etc.), iar respirația este funcția esențială a corpului omenesc, deoarece de ea depind toate celelalte.

Omul poate să supraviețuiască un timp fără să mănânce, un timp mai scurt fără să bea, dar, dacă ar fi să nu respire, existența i s-ar reduce la câteva minute. A respira înseamnă a trăi, iar fără respirație nu există viață.

William Walker Atkinson

Nu doar animalele superioare au nevoie să respire ca să trăiască, să fie sănătoase și să se dezvolte. Chiar și formele numite inferioare ale vieții animale trebuie să respire ca să trăiască, iar viața vegetală are și ea nevoie să facă schimburi cu mediul ambiant și să-și asigure astfel perenitatea speciei.

La naștere, nou-născutul va face repede prima lui experiență fundamentală a vieții. Deoarece este o chestiune de supraviețuire, va trage rapid aer printr-o inspirație profundă și instinctivă, va ține aerul un moment, ca să-i extragă proprietățile vitalizante, apoi îl va expira cu un geamăt prelung. Iată că a început o nouă viață pe Pământ!

Bătrânul scoate un horcăit răgușit, nu mai respiră și astfel ia sfârșit o altă viață. De la prima respirație ușoară

Știința respirației

a nou-născutului și până la ultimul geamăt de agonie al bătrânului, există o istorie lungă de respirații.

Și, după prima răsuflare, calitatea respirației, reglată în mod instinctiv și natural, se va deregla pe măsura trecerii existenței, odată cu traumatismele fizice, mentale, emoționale, mici sau mari, conștiente sau inconștiente. Acestea perturbă, fără știrea voastră, cu un efect cumulativ și mai mult sau mai puțin ireversibil, în funcție de traumatisme, funcționarea normală a ritmului respirator și generează zone de fragilitate, focare unde se dezvoltă afecțiuni și boli diverse, ireversibile sau nu.

Astfel, indiferent care este starea voastră de sănătate, vârsta, trebuie neapărat să deveniți conștienți de necesitatea absolută de a reînviața bune și corecte obișnuințe de respirație, ca să

William Walker Atkinson

scăpați de afecțiuni și boli și să continuați să vă protejați în mod durabil sănătatea.

Controlul inteligent și rațional al respirației vă va spori zilele existenței, dându-vă cea mai mare vitalitate și forță ca să rezistați la agresiunile multiple și permanente ale mediului înconjurător, îndeosebi cele foarte specifice ale civilizației noastre, în care stresul e permanent.

Civilizația are un cost. Procentajul de oameni zis civilizați care respiră corect este relativ mic și rezultatul se observă cu ușurință în atitudini (piepturi contractate, umeri căzuți etc.) și se manifestă îndeosebi prin înmulțirea bolilor respiratorii.

Știința arată că sănătatea fizică depinde foarte strâns de o respirație perfectă și corectă. O respirație incorectă provoacă

Știința respirației

în special și inevitabil o circulație sanguină încetinită, oboseală, o acumulare de toxine în corp și o digestie dificilă. Orice respirație imperfectă favorizează inactivitatea unei părți din plămâni, care devine atunci un teren propice pentru invazia germenilor de tot felul. În schimb, o respirație corectă va favoriza echilibrul fiziologic, psihic, mental și emoțional al individului.

Gânditori eminenți au declarat că o generație care respiră corect are puterea de a regenera rasa umană și bolile ar putea să fie atât de rare, încâ să fie considerate o curiozitate.

De milenii, în India sau în alte țări orientale, oamenii și-au consacrat și sacrificat timpul, viața pentru dezvoltarea și evoluția omului, atât pe plan fizic și mental, cât și spiritual. Această cunoaștere, care s-a îmbogățit de-a

William Walker Atkinson

lungul generațiilor, a fost întotdeauna transmisă în mod selectiv de la maestru la elev. Acesta este cazul învățăturilor și practicilor yoghinilor.

Reamintim că termenul „yoghin”, care vine de la cuvântul „yig” în sanscrită (sau „limba perfectă” a brahmanilor din India), înseamnă *a uni, a lega*.

Pe de altă parte, învățăturile yoghine, și îndeosebi cele referitoare la știința respirației, se bazează în principal pe yoga, care se împarte în mai multe ramuri, mergând de la învățăturile despre controlul corpului până la cele care permit accesul la cele mai înalte trepte de dezvoltare spirituală. Într-adevăr, prin numeroasele ei discipline și deși orientată în principal spre dezvoltarea și controlul fizicului, yoga are și aplicații psihice și propriile extinderi spirituale.

Știința respirației

În această lucrare, nu vom aborda aceste învățături de înalt nivel, excepând cazul în care este evocată știința respirației.

Maestrii yoghini afirmă că, în afara avantajelor fizice care derivă din obișnuințele corecte de respirație, energia mentală a omului, fericirea, stăpânirea de sine, clarviziunea, morala și chiar evoluția lui spirituală pot să fie în mod notabil ameliorate de înțelegerea perfectă a „științei de a respira”. Toate școlile de filosofie orientală s-au bazat pe acest principiu fundamental.

Yoghinul practică exerciții aparte ce îi permit să dobândească controlul asupra corpului și devine capabil să trimită oricărui organ fluxuri sporite de forță vitală, de *prana*, ca să-l fortifice și să-l dinamizeze în întregime. El știe că fiecare inhalare de aer este mai mult

William Walker Atkinson

decât o simplă oxigenare a sângelui. Știe că, printr-o respirație ritmică, poate să intre în vibrație armonioasă cu Natura și să-și dezvolte puterile latente. Știe că, odată cu respirația controlată, poate nu numai să alunge teama și alte emoții nefaste și distrugătoare, ci și să se vindece pe sine și să-i vindece pe ceilalți.

Scopul acestei lucrări este să vă dezvăluie, în mod pragmatic, acele învățăminte care, timp de multe generații, se transmiteau doar pe cale selectivă, între maestru și discipol.

Capitolul II

TEORIA EXOTERICĂ A RESPIRAȚIEI

Aparatul respirator este organizat în jurul plămânilor, în interiorul cărora se efectuează schimburile între corp și aerul din jur. Aportul de aer captat la nivelul nasului sau al gurii și evacuarea aerului viciat provenind de la plămâni sunt efectuate prin intermediul unei „conducte de aer” formată din traheea-arteră, faringe, laringe (în cazul unei respirații nazale) și cerul gurii (respirația bucală).

În plus, trebuie să spunem că rolul căilor aeriene (faringe, laringe) nu se rezumă doar la funcția de transportare a aerului. Ele au alte două funcții fundamentale: pe de o parte, condiționarea aerului inspirat (saturarea în