

Riassunto: L'esercizio di respirazione circolare viene eseguito seduti sul banco per comodità, ma può essere svolto anche sdraiati a casa. La pratica è finalizzata alla comunicazione delle esperienze positive acquisite nella vita attraverso la preghiera e la contemplazione. Viene evidenziata l'importanza dei fondamenti spirituali e della raccomandazione di praticare la preghiera del cuore quotidianamente. Si discute del sonno ridotto dei meditanti, dell'influenza dell'infanzia sulla vita adulta e del procedimento per incontrare il divino tramite la preghiera. Si sottolinea il beneficio della respirazione per il mondo e si forniscono indicazioni tecniche per eseguire correttamente l'esercizio. La tecnica di respirazione circolare coinvolge l'unione di inspirazione ed espirazione senza pause, l'utilizzo corretto del naso e della bocca, e l'esecuzione di respiri profondi e rilassati per coinvolgere tutto il tronco.