

## PARTE III: PRATICA

### CAPITOLO 10

#### PRIMA PRATICA ZEN: IL RESPIRO CON IL RAPPORTO 1:4:2

*La strada ha soltanto due regole:*

*Cominciare e continuare.*

- *Christmas Humphreys*

Nelle religioni orientali il controllo del respiro è la prima operazione del principiante. La maggior parte delle teorie offerte a sostegno di questa necessità immediata di regolare il respiro sono nella banda pseudoscientifica: forze "del prana", "del qi" o "del chi", che sono considerate positive, maschili e solari, sarebbero contenute nell'aria. Le tecniche di respirazione sono quindi studiate per aiutare il corpo ad assorbire, fare circolare e memorizzare queste forze. Se o meno queste teorie possono sostenere un accurato esame scientifico è poco importante. Il punto è che tutti i sistemi dello yoga richiedono la visualizzazione precisa di queste forze per cui come non dargli credito!

Inoltre, tutte le istruzioni date dal libro o da un maestro dovrebbero essere accettate senza troppo senso analitico e critico. È sempre un errore intellettualizzare ciò che può soltanto essere acquisito intuitivamente. È un errore perché ciò che passa per essere un giusto scetticismo è solitamente nient'altro che il tentativo dell'ego distruttivo di sabotare la pratica. Ci sono, tuttavia, considerazioni fisiologiche che, una volta capite anche se soltanto in un modo rudimentale, possono influenzare l'apprezzamento che la persona ha delle regole.

Brevemente consideriamo questi:

Tutte le pratiche meditative si sforzano di raggiungere tre livelli di più alta coscienza: concentrazione, meditazione e samadhi. Tutte e tre le condizioni richiedono che l'ego sia escluso. Quando ci concentriamo, perdiamo il senso del tempo e di noi stessi. C'è soltanto il problema o la musica o il dramma - qualunque cosa noi stiamo usando per concentrarci sopra. La meditazione è definita come la condizione in cui l'ego è oltrepassato; e questo significa che nello stato meditativo non può esserci alcun pensiero di me stesso, mio o di me.

Quando meditate, tutti gli stati di concentrazione si verificano, ma in più, determinate zone del nostro cervello sono stimulate ed alla conclusione della meditazione avvertiamo una certa euforia. Queste zone si pensa esistano principalmente nel lato non-verbale e non-discorsivo del nostro cervello, il lato che processa i modelli, dei ritmi, delle figure e dei colori. Quindi, la maggior parte delle tecniche meditative impiegano yantras e mantras - disegni geometrici colorati o espressioni ripetute (mantra).

Se stiamo meditando su una rosa, cioè, ricostruendo mentalmente l'esperienza di una rosa - il relativo tocco, l'odore, il colore, le parti fisiche, ecc., la rosa improvvisamente emetterà luce nelle nostre menti e l'euforia che accompagna la vista di questa rosa "ideale" ci convincerà che abbiamo visto la perfezione. La meditazione produce una espansione che può durare giorni o persino settimane indefinitamente.... Il mondo sembra perfetto e meraviglioso quanto le è la nostra rosa ideale. Questo stato mentale di apprezzamento senza-ego di tutte le cose è denominato Kensho.

Mentre non c'è nulla di sessuale nella meditazione, nel Samadhi, invece, è una estasi simile ad un orgasmo. È possibile rimanere in questa condizione indescrivibilmente stupenda, meravigliosa e beata anche per delle ore.

Ora, siccome il cervello ha due metà in gran parte indipendenti, il corpo del sistema nervoso è diviso in due parti: il sistema nervoso simpatico - che si attiva in risposta al timore, alla lotta o al volo ed anche per la eiaculazione seminale. L'adrenalina essendo il suo messaggero principale, il corpo è informato da più alte frequenze cardiache, da una più alta pressione sanguigna e dalla bocca asciutta. (Pensate ai momenti prima di alzarvi per parlare di fronte ad un gruppo di persone..."che emozione"... il cuore batte forte e, in una improvvisa assenza di saliva, le labbra attaccate ai denti.)

Il sistema nervoso parasimpatico, d'altra parte, ci avverte per il risveglio sessuale e come preparazione per alimentarsi. La frequenza cardiaca cade come la pressione sanguigna e la bocca produce saliva abbondantemente. I verbi per il mangiare e per fare l'amore sono anche per questo motivo molto simili.

Il dolore fisico o qualsiasi condizione di paura attiverà il sistema simpatico... l'opposta direzione da dove il cercatore del samadhi vuole andare. Il meditatore ha bisogno del sistema nervoso parasimpatico per entrare in una condizione di estasi. Di conseguenza, il dolore fisico o qualsiasi condizione di paura deve essere evitata. Respirare affannosamente o soffocarsi indurrà una risposta di panico. Le posizioni a sedere dolorose o le tecniche di respirazione improprie sono quindi distruttive per qualsiasi pratica di meditazione.

Tuttavia, il respiro deve essere regolato. Per qualche motivo misterioso, la privazione dell'ossigeno è connesso spesso con un'esperienza estatica. Molti casi di pre-morte così come i casi di narcosi da azoto (Rapimento dal Profondo), o di asfissia erotica o di profondo-gola o dei metodi del garrote e così via, coinvolgono la riduzione di ossigeno al cervello. Ad esempio è una pratica comune fra gli yogi avanzati tagliarsi la membrana sotto la lingua per allungarla in modo da poterla inserire dentro il passaggio faringeo per chiudere o limitare il rifornimento di aria. A voi deve essere chiaro che queste tecniche NON fanno parte della pratica del buddista Zen, per cui a mio avviso non vanno praticate perché sono molto pericolose.

I buddisti Zen regolano il respiro, rendendolo sottile e sempre più sottile, ritardandolo gradualmente; ma sempre, il meditatore ha il controllo. Di nuovo, la meditazione richiede che l'ego sia escluso. Purtroppo, non c'è niente in questo mondo di più brutto per un ego che essere escluso. Di conseguenza, ogni volta che una persona tenta di effettuare le istruzioni e non è ricompensato con successo immediato, o quando l'esecuzione del suo programma diventa noiosa o scomoda e non appena pensa di voler essere da qualsiasi altra parte piuttosto che sul suo cuscino da meditazione, il suo ego genererà un'intrusione analitica nella pratica. L'Ego forma le opinioni circa le istruzioni che le sono state date. Interroga sulla necessità di aderire così rigidamente alle regole. Non può vedere quale differenza farebbe se alterata alcuni punti o requisiti. Che danno può esserci in deviazioni così piccole ed insignificanti? Questa, ragiona l'Ego, non è un ambulatorio del cervello...è meditazione!

Gli amici o le istruzioni da altri libri completeranno la distruzione. Essi assicurano a lui che ci sono tecniche superiori a quella a cui sta lavorando sopra. Testimonianze saranno offerte per quanto riguarda l'efficacia di ogni pratica tranne, naturalmente, quella che specificamente è stata data. Le questioni di ortodossia sono sollevate. È ciò che sta praticando l'autentico, il legale Chan o Zen? Il tale Maestro del tale tempio assegna una pratica completamente differente la pratica ai suoi nuovi discepoli... ed il tale Maestro deve conoscere che cosa è la cosa migliore. Senza sosta esso va. Il principiante è assalito da tutte le specie di consigli dalla gente della cui più alta condizione di coscienza è stata sperimentata nella sedia del dentista. Il principiante, desideroso di successo, sa che non ha ottenuto niente nei venti minuti che ha dedicato alla sua pratica e così lui è maturo per cambiamento. La pratica assegnata, insidiata dall'ignoranza e dal dubbio, crolla.

Tutte le altre pratiche falliranno similmente, il difetto è nell'uomo e non tecniche. Potremmo dare come pratica iniziale di meditazione una qualsiasi di almeno un dozzina di differenti esercizi di meditazione. Tutti sarebbero ugualmente buoni. Ma non dimentichiamo il punto. Noi cominceremo con il Respiro Guarente 1:4:2. Questo è l'esercizio che ci è stato dato e questo è quello che dobbiamo imparare perfettamente. Senza riguardo a quanto difficile possa sembrare, questo deve essere il singolo obiettivo. Non si possono fare modifiche o originali miscugli con altre tecniche. Non prendiamo una parte di un esercizio e non la incolliamo ad una parte di un altro per dare forma ad un terzo esercizio più accettabile. Né lavoriamo simultaneamente ad un'altra pratica. E certamente non ci accontentiamo di successo parziale. La pratica deve essere seguita esattamente, completamente ed esclusivamente. La tecnica deve essere ben compresa e praticata, cioè, deve essere fatta perfettamente. E nessun'altra esercitazione di meditazione può essere tentata fino a quando questa esercitazione sarà eseguita con una perfezione assoluta.

Tutte le istruzioni nel buddhismo sono lezioni di umiltà. È l'ego che ci mette nei guai ed è esso che fa in modo che anche ci rimaniamo. Non dovremmo mai chiamare a noi discepoli se noi per primi non siamo in grado di sostenere neppure un minimo grado di disciplina. Poiché questa esercitazione coinvolge il controllo del respiro, una persona deve fare molta attenzione circa le istruzioni da seguire. Un medico dovrebbe essere sempre consultato prima di cominciare lo yoga o la pratica di meditazione. Per la gente che tende a iperventilare o che ha problemi respiratori, tali esercitazioni possono essere anche dannose. Persino gente normale e in buona salute occasionalmente sperimenta la perdita dei sensi o capogiri. Al primo segno di tali sintomi o dolori, l'esercitazione deve essere interrotta e ripresa soltanto lentamente, con tutte le precauzioni possibili e solo con la approvazione del proprio medico.

La prima Pratica: Il Respiro Guarente con il rapporto 1:4:2

La prima esercitazione è il controllo del respiro usando le proporzioni 1:4:2, il cosiddetto "Respiro che guarisce o risana". Poiché il valore di un rapporto è immutato se tutti i termini sono moltiplicati per lo stesso numero, moltiplicheremo il rapporto 1:4:2 per 4, rendendo 4:16:8.

In un posto calmo in cui le distrazioni sono al minimo, cominciate sedendosi eretti ma distesi nella posizione completa del loto (vedere le istruzioni qui sotto). Se il pieno loto non può essere facilmente compiuto, metà-loto o qualsiasi altra postura che non degeneri nello stravaccamento può essere adottata. Se possibile, accendete un incenso chiaro che abbia una fragranza piacevole e sottile. (un incenso da cinque centesimi di dollaro generalmente da almeno un mal di testa da dieci dollari. I posti migliori per comprare l'incenso sono i negozi di specialità orientali e di libri e di articoli religiosi). Delicatamente chiudendo i vostri occhi, ripetere una breve preghiera o un mantra per tre volte. Qualcosa di semplice funzionerà benissimo. "Signore, aiutami a conoscerti." "Prendo rifugio nel Buddha." "Om." Cominciare l'esercitazione espellendo tutta l'aria dai vostri polmoni. Ciò è ottenuto contraendo lentamente i muscoli addominali. Come voi svuotate i vostri polmoni, immaginate che state cercando di spingere la vostra parte posteriore dell'ombelico contro la spina dorsale:

1. Cominciare il ciclo del respiro inalando contando fino a 4. Ogni conteggio dovrebbe avere un secondo di durata. Immaginate che il vostro corpo è un soffiutto. Il vostro naso è l'ugello ed il vostro addome e spina sono le maniglie. Per riempire il soffiutto alla sua capienza è necessario separare le maniglie. Quindi avete spinto verso l'esterno addome come inalate. Sforzatevi di non fare assolutamente rumore quando fate questo. Come inalate, le vostre spalle tenderanno ad alzarsi, i muscoli diventano tesi a causa dell'esagerato riempimento dei polmoni.
2. Mantenere l'aria nei vostri polmoni per il conteggio di 16. (16 secondi)

3. Esalare in due parti. In primo luogo, al conteggio di 4, permettete semplicemente all'aria di fuoriuscire dai vostri polmoni senza alcuno sforzo come le vostre spalle si distendono e cadono. In secondo luogo, al un conteggio di 4, contraete tutti i muscoli del vostro addome forzando verso l'esterno tutto l'aria restante - come chiudendo il soffiato. Come esalate, immaginate che ci sia una piccola piuma a pochi centimetri davanti al vostro naso. La vostra esalazione deve essere così fine da non increspare questa piccola piuma.

4. Immediatamente ripetete il ciclo, inalando contando fino a 4.

Alcune persone trovano più facile contare usando parole straniere che non hanno familiarità con la parte sinistra del cervello. Le parole Indù Puraka (riempirsi), Kumbhaka (vaso pieno) e Rechaka (svuotarsi) o la parola giapponese hitotsu (uno), futatsu (due) ed mittsu (tre) possono essere usate con ritmi addizionali aggiunti se richiesto. In altre parole, l'inalazione contando fino a 4 sarebbe Pu - Ra - Ka - dedum.

Dopo che i dieci cicli del respiro sono effettuati l'esercitazione è finita. Sebbene altre forme di meditazione non dovrebbe essere tentate fino ad acquisito la padronanza del Respiro Guarente, lo Hatha Yoga o il Tai Chi Quan sono sicuramente benefici... a condizione che "non vi esercitate" come se abbiate davanti un pubblico che vi applaude. In breve, al vostro ego non può essere consentito di introdursi nel processo.

Tenere il respiro per sedici secondi può essere difficile per qualche gente. Di conseguenza, se non potete tenere il vostro respiro per il conteggio di sedici, dovrete provare a tenerlo per dodici e quando compite questo con facilità, dovrete provare a raggiungere sedici. Se non potete trattenere il vostro respiro per il conteggio di dodici, dovrete provare otto o persino quattro e poi lavorare da tale risultato per aumentarlo. Il vostro atteggiamento dovrebbe sempre essere quello che avete il resto della vostra vita per acquistare padronanza dell'esercitazione. Il Respiro Guarente è più di un'esercitazione preliminare. È una tecnica di meditazione valida di per se stessa. Di conseguenza non ci dovrebbero essere sbalzi per acquistarne la padronanza. Dopo che una persona è padrona di un livello, moltiplica semplicemente la proporzione per aumentare la relativa difficoltà. Così, purché avere fretta?

---

La posizione del loto è difficile. Se non potete assumerla prontamente, le seguenti istruzioni possono esservi utili:

1. Sedersi su un piccolo, semiduro cuscino o zafu, uno che eleverà il fondo schiena di alcuni centimetri. Ciò permette una postura in "3 punti", il peso del corpo sarà distribuito fra la spina e le ginocchia. Questa posizione è la più facile da imparare rispetto alla versione indiana tradizionale della postura del loto su una superficie piana. Sedetevi soltanto sul bordo del cuscino.

2. Incurvare la parte posteriore il più possibile. La cassa toracica dovrebbe essere portata in avanti. Ciò cambia l'asse pelvico in un angolo più favorevole per la meditazione.

3. Disporre la caviglia di destra sulla coscia di sinistra. (le cosce e le ginocchia dovrebbero puntare in avanti, non fuori al lato come in altre varianti della posizione del loto). Il ginocchio di destra dovrebbe toccare il pavimento. Non continuare fino a che il ginocchio di destra non sia correttamente giù ed in grado di sopportare peso.

4. Piegare la gamba di sinistra, portando il piede al ginocchio di destra. Afferrare il piede e tirarlo prudentemente in su sul ginocchio di destra. Fate attenzione ad usare soltanto una ragionevole forza, infatti se non siete allenati rischiate di lesionare i legamenti. Iniziare a contare. Inizialmente, ci sarà una quantità naturale di dolore connesso con la posizione. Quando il dolore diventa troppo, con attenzione spingere il piede verso l'esterno. Se il lunedì siete riusciti a contare fino a tre, provate a raggiungere quattro il martedì ed poi cinque il mercoledì. Il legamento del ginocchio lentamente si ammorbidirà.

In alcune settimane, la postura del pieno loto può essere raggiunta per cinque minuti o lì vicino. In pochi mesi, mezz'ora possono essere gestiti con tranquillità. Naturalmente, non appena sarà possibile sedersi confortevolmente nella posizione del loto, la parte posteriore si distende in una posizione eretta ma normalmente equilibrata (nessun arco). Attenzione deve essere presa per non appoggiarsi a nessun lato. Le mani possono riposarsi semplicemente nel grembo o, con le palme verso l'alto, la mano destra può sopra la mano di sinistra, i pollici che si toccano delicatamente. Siccome imparare la posizione del loto è stressante, gli sforzi atti a realizzarla dovrebbero seguire e non precedere una sessione di meditazione (infatti il dolore attiva sistema nervoso simpatico e rende difficile la meditazione).

La posizione del loto è la postura tradizionale utilizzata in quasi tutti gli zendo giapponesi. Nello Zen di tradizione Cinese i monasteri, nelle sedi Taoiste (metà-loto) è usata spesso appunto la postura del mezzo-loto (che è anche più agile da realizzare soprattutto per i principianti). Gli insegnanti nella maggior parte delle istituzioni occidentali non si preoccupano molto solitamente su che cosa una persona fa con le sue gambe, ma si soffermano molto sulle posizioni mudras (cioè la posizione delle mani) e sarà frequentemente sdegnato se le mani dello studente non saranno conformi alle istruzioni. (Io ho personalmente visto le mie mani schiaffeggiate, tirate e risistemate in modo diverso in non meno di quattro differenti dojo di meditazione.) La fonte più grande di conflitto è il come mettere una mano sopra l'altra e in quale ordine: dovrebbe la mano destra riposarsi sulla sinistra o viceversa?

I manuali sono indubbiamente una fonte di confusione. Le immagini fotografiche sono a volte invertite dallo stampatore così che le mani del Buddha o del Bodhisattva riprese appaiono al contrario di quello che realmente sono. La gente impara da queste fotografie e ritiene sicuro che sta eseguendo un mudra autentico.

Ci sono parecchi motivi per disporre la mano destra su quella sinistra. In primo luogo, come provato dai custodi delle arti marziali, la mano destra, contratta in un pugno (palmo giù, con il pollice e l'indice verso il torace) rappresenta l'alimentazione mentre la mano sinistra aperta, il palmo giù, sulle nocche rappresenta l'intelletto. Questa posizione indica che il potere della persona deve essere governato dal suo cervello.

Quando, tuttavia, il guerriero si trasforma in un supplicante o in un devoto, il pugno è aperto e girato in su mostrando che non è né un'arma né ne contiene una - la medesima ragione per la quale nelle società occidentali gli uomini agitano le loro mani destre per salutare. Il pugno con la mano destra, con la mano sinistra ancora disposto saldamente sopra le sue nocche, è invertito semplicemente e le dita sono appena aperte. Ciò indica la condizione di ricettività della meditazione. (Ricordatevi che il potere è femminile e sempre ricettivo. Richiamo il capitolo I: Shakti/Shiva – il potere e il potere della legge obbedisce.) In secondo luogo, come provato nell'iconografia buddista, la serie di Buddha associata con i vari chakras sono distinti principalmente dalla posizione delle loro mani. I primi quattro Dhyani Buddha - Oriente, Sud, Ovest e Nord, sono indicati sempre con la mano sinistra che rimane nel grembo mentre la mano destra fa i quattro mudras di base: che tocca la terra (palma giù con le punte delle dita che toccano la terra), che dona (palma in su con le unghie che toccano la terra), che riceve (palma in su, mano che rimane sopra la sinistra) e che rassicura e consola (mano alzata, il palmo posto verso l'esterno).

Lo Zen è un ramo del Mahayana e come buddisti della tradizione Mahayana noi siamo specialmente devoti al Buddha Amitabha, Lui Luce Infinita e Signore dell'Ovest ed al sua divina prole, il Salvatore-Bodhisattva Avalokitesvara Guan Yin (Kwannon). Solitamente entrambe questi Buddha e Bodhisattva sono descritti con le loro mani nel suddetto mudra - palme in su, a destra mano che si trova sulla parte di sinistra.

Coloro che ancora preferiscono disporre la loro mano sinistra sulla destra sono liberi fare così. Di tutte le posizioni, il loto più di tutte conduce al rilassamento. Il relativo vantaggio può trovarsi nella disposizione del peso su determinati punti di pressione del corpo, forse lungo i meridiani

dell'agopuntura. Endorfine ed altre sostanze chimiche prodotte naturalmente dal nostro corpo sono liberate quando questi punti sono stimolati.

Poiché la calma è vitale per il successo dell'esercitazione, la caffeina o altri stimolanti dovrebbero essere evitati. Se cominciate il vostro giorno con caffè o tè dovrete effettuare la vostra pratica prima di mangiare la prima colazione. Se non potete effettuarli a quel tempo, allora dovrete attendere fino a quando gli effetti del vostro caffè o tè della mattina siano scomparsi prima di iniziare la meditazione. Farmaci determinati, quali gli antistaminici, interferiscono frequentemente con la capacità della persona di concentrarsi. Dovremmo prendere in considerazione tutti questi fattori quando programiamo la nostra pratica.

I segni di progresso sono:

1. Una sensibilità, sull'esalazione, di sottile formicolio nelle spalle
2. Un'incapacità di mantenere il conteggio a causa del fatto che siamo portati alla deriva verso un pacifico vuoto della mente
3. La formazione nel campo di visione (dietro le palpebre chiuse) di figure che ruotano, ondulano e scintillano in tonalità grigie o iridescenti
4. Una sensazione di avvolgimento come se il cervello stia provando a ruotare
5. Una sensazione di sospensione all'interno di una nube o di una foschia dorata
6. Un vuoto in un periodo prolungato di nessuna o di appena percettibile respirazione
7. L'udire suoni insoliti quali un gong che suona, un tuono, un ronzio, o la voce autorevole ma delicata che vi guida o vi incoraggia; (Se, tuttavia, voci arrabbiate, polemiche o minacciose sono udite, la pratica dovrebbero essere interrotta e non ripresa fino a quando non si sia al sicuro in presenza di un maestro Chan. Non prendere questo consiglio alla leggera. Molta gente può sperimentare brutte allucinazioni)
8. La perdita del senso del tempo - come l'incapacità di misurare il tempo passato durante l'esercitazione
9. una rotazione e una pressione degli occhi nei loro bulbi
10. Un sentimento di intorpidimento nelle mani come se stessi portando i guanti
11. Piccole ma estremamente chiare immagini (a partire da una stanza o da un paesaggio) che lampeggiano dentro e fuori della coscienza
12. Una figura geometrica brillantemente colorata o abbagliante che riempie il campo visivo
13. Una sensazione di euforia dopo avere completato l'esercitazione

Il progresso nella pratica della meditazione può anche essere misurato con il veder diminuire drammaticamente la tensione nervosa e nella capacità di liberarsi dalla dipendenza da alcool, tabacco, tranquillizzanti, stimolanti, o sonniferi in pillole.

Un importante avvertimento finale: Una pratica non deve essere discussa mai con chiunque. I principianti sembrano sempre non potere resistere alla tentazione di suggerire la loro pratica ad altre persone. La pena che pagano per questo mancato rispetto della disciplina è che perdono rapidamente la loro capacità di concentrarsi. Diventano osservatori e commentatori della loro propria pratica. Invece di fare solo l'esercitazione, essi vedono se stessi fare l'esercitazione, pensando su ogni punto e passo e giudicando le loro prestazioni fino a che non cadano in un flusso della coscienza e cominciano a pensare a mille cose diverse. A questo punto, la mente salta intorno come "una scimmia ubriaca" e la pratica è rovinata. A volte occorrono anni di lavoro duro per riguadagnare l'abilità che è stata sperperata in alcuni minuti di innocente chiacchierio. Di nuovo, non discutere mai una pratica di meditazione con chiunque altro che con un maestro di Chan o un medico.

Le persone che non hanno difficoltà ad esercitarsi in un esercizio di respirazione non deve limitare se stesso a dieci cicli. Ciò che è importante è la perfezione della pratica, nel fare il respiro così fine ed i movimenti del corpo così impercettibili che qualcuno che si siede accanto a voi non saprebbe con certezza se stava sedendosi al lato di un manichino o di un essere umano vivente.

Variazione del Respiro che Guarisce.

Concludiamo questo capitolo con una variazione del Respiro che Guarisce che, seppure più avanzato, è usato con grande vantaggio insieme con il respiro guarente. In questa esercitazione i polmoni sono mantenuti vuoti anziché pieni. Solitamente, alcuni cicli del Respiro che Guarisce sono seguiti da un numero uguale di cicli con variazione.

Esalare semplicemente per 8 secondi, lasciare i polmoni vuoti per 16 secondi ed inalare per 4 secondi ed immediatamente ripetete. Non sforzatevi per mantenere la proporzione. Se i polmoni non possono essere lasciati vuoti per 16, allora riducete il tempo a 12, 8 o persino a 4 secondi, e lavorate fino ad arrivare a 16 secondi, senza alcun senso di competizione.

Note finali: Le tecniche qui tradotte dall'inglese sono state mostrate così come apprese dai testi antichi e tradotte dal sito di Hsu Yun. Chi le pone in pratica lo fa a suo rischio e pericolo. Sempre consultate un medico prima di intraprendere qualsiasi tipo di attività respiratoria o psicologica che possa indurre degli stati modificati di coscienza. Il documento è tradotto gratuitamente così come dato e non si assumono responsabilità per errori di traduzione o di qualsiasi altro genere.