

Riassunto: Il brano introduce la pratica della "Preghiera del cuore", evidenziando l'importanza del respiro consapevole come modalità di preghiera insegnata da Gesù. Esplora le varie funzioni del respiro, dall'essere il nutrimento primario del corpo alla sua capacità di disintossicare e integrare le esperienze emotive. Il testo sottolinea il legame tra la respirazione e la dimensione spirituale, evidenziando il ruolo del respiro nel connettere il conscio con l'inconscio e nell'affrontare le sfide emotive.