

## Fragmento\_21. El arte de respirar



“Este es el proceso del aliento al respirar: primero se toma el aire y se recoge el aliento.

Luego éste se expande. Al expandirse desciende y se serena. Una vez sosegado se afirma.

Tras haberse afirmado comienza a germinar. Una vez germinado crece, y cuando ha crecido hay que devolverlo.

De vuelta, alcanza la cima. Allí en lo más alto, presiona hacia arriba; allá, en el fondo, presiona hacia abajo.

Quien de este modo proceda, vivirá; quien haga lo contrario morirá”.

Inscripción Cou. Siglo VI a.C.

---