

Venerdì, 25 agosto 2017

Riattivare l'Aura

Dopo aver praticato con l'immaginazione della sfera di energia, propongo di cominciare ad immaginare di smuovere l'energia dell'aura.

Questa tecnica è presentata sia da Donna Eden, sia da molti altri insegnanti di tecniche energetiche orientali ed occidentali e consiste nell'immaginare intorno a sé un'aura in forma di nube, più densa nella parte bassa e più rarefatta nella parte alta. Solleva il flusso di energia dal basso verso l'alto, come se prendessi questo vapore con le mani e lo portassi verso l'alto, come se fossero piume o come se stessi sprimacciando un grosso e morbido materasso. Immagina che le mani si spostino in uno spazio denso, più denso dell'aria. Cerca di sentire la stessa pressione che percepivi tra i palmi delle mani. Muovile dal basso verso l'alto. Quando le mani arrivano sopra la testa, lascia che scendano nuovamente verso il basso, immaginando che l'energia scenda a cascata ai lati del corpo. Continua fin quando non ti sembra di sentire una certa uniformità del campo energetico, con la stessa densità in alto ed in basso. Poi fai la stessa cosa prendendo l'energia ai lati del corpo e portandola verso l'alto. È un semplice esercizio di immaginazione, un gioco, pertanto divertiti come un bambino nel farlo. Immagina di sentire l'energia, finché non ti sembra sempre più concreta e reale. Rilassati, metti una bella musica di sottofondo, mantieni una respirazione normale, lascia andare tutte le tensioni. Per aumentare la percezione dell'energia nelle mani, se ancora non è sufficientemente sviluppato, consiglio di concentrarsi sui punti laogong (al centro del palmo della mano) e sul punto daling (al centro del polso). Cerca di sviluppare, mentre pratichi, sensazioni di gioia, di espansione, di vitalità e di felicità. Sperimenta e fammi sapere!

Scritto da Guido in IMMAGINAZIONE at 22:08