

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

Venerdì, 18 agosto 2017

Pratica con la Sfera di Energia

Questo è il primo esercizio della nuova serie di articoli sulla pratica energetica. Descriverò esercizi cinestesici ed immaginativi tratti dal qigong o da altre discipline energetiche che io pratico e che possono essere un valido metodo per migliorare la propria salute e vitalità. Il primo è molto semplice e si tratta di immaginare una sfera di energia tra le mani. Questa tecnica si può trovare nel qigong, nel taiji, nelle metodologie energetiche russe ed in moltissime altre scuole e tradizioni, proprio perché è una tecnica base. In questo tipo di pratica immaginativa, la parte visiva conta molto meno della parte cinestetica. Bisogna cercare infatti di sviluppare il più possibile le sensazioni di pressione, gommosità, pesantezza o leggerezza, calore o fresco. Niente di mistico. Solo un semplice esercizio di immaginazione. Poi, oltre a sentire la sfera tra le mani si cerca di aumentare il più possibile la consapevolezza delle mani e di tutti i punti di energia (come quelli dell'agopuntura) presenti nei palmi e nelle dita. Non voglio essere specifico sui punti perché quello che conta in questo esercizio è sensibilizzare tutta la mano. Non si tratta solo di far pratica con l'energia, ma anche di sviluppare una maggiore sincronia tra gli emisferi cerebrali. Ogni mano è connessa ad un emisfero e sviluppando le sensazioni tra di esse si cerca anche di creare nuovi collegamenti.

Il mio consiglio è di dedicare almeno 30 minuti alla tecnica e di renderla il più possibile divertente. Dev'essere un po' come un gioco di bambini. Consiglio anche di usare la musica, non canzonette del momento che possono distrarre, ma musiche che possono aiutare a mantenere la concentrazione "caricando" allo stesso tempo l'emozione. Con questo esercizio si va a lavorare indirettamente sui nervi delle mani e sulla microcircolazione sanguigna, anche senza andare a scomodare i meridiani che terminano o iniziano sulle dita o i chakra che si trovano in mezzo ai palmi (dove si trova il punto di emissione del qi, chiamato lao gong dai cinesi). Fine dell'esercizio. Fate pratica e fatemi sapere com'è andata.

Scritto da Guido in IMMAGINAZIONE at 15:24