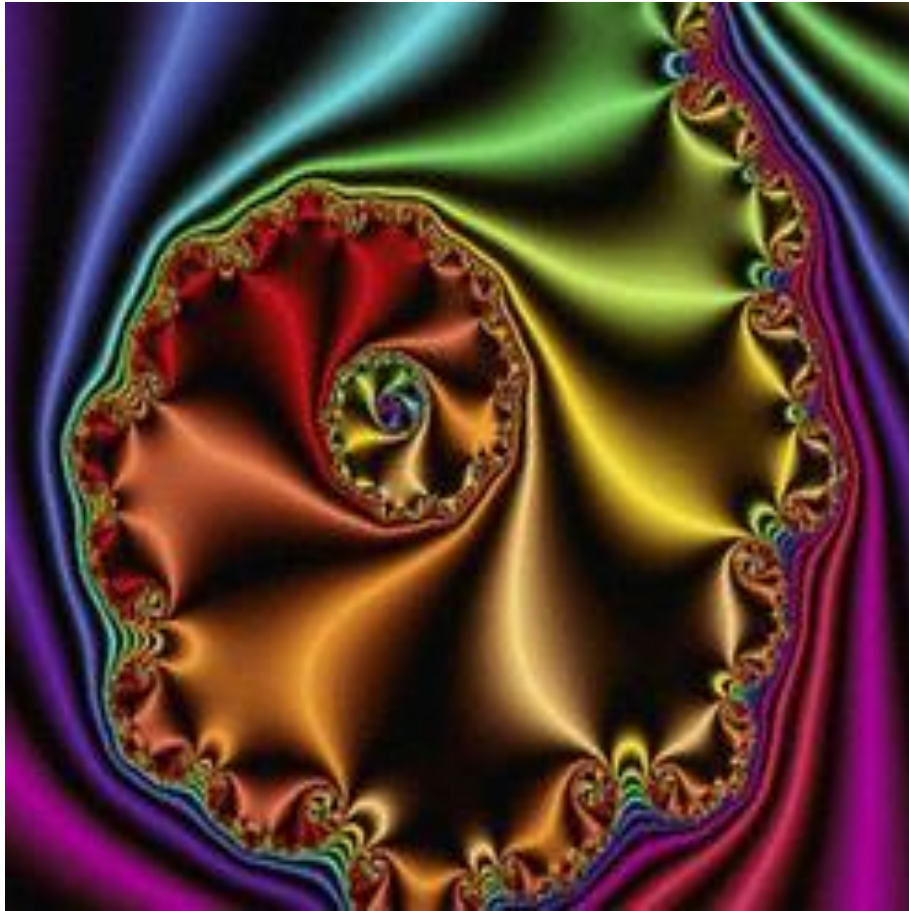


Micaela Vannucchi & Associati



Il nuovo stato dell'essere

Crea la vita che desideri

Settima Sessione

OSHO Kundalini Meditation (istruzioni)

La meditazione Kundalini è la meditazione della sera, è preferibile farla al tramonto o nel tardo pomeriggio. Il lavoro di scuotimento e la danza durante i primi due stadi aiutano a sciogliere le rigidità della giornata, a far fluire l'energia da qualsiasi punto in cui sia stata repressa e bloccata. Grazie al movimento l'energia può scorrere, danzare ed essere trasformata in gioia e beatitudine. Gli ultimi due stadi lasciano scorrere tutta questa energia verticalmente, muovendosi verso l'alto nel silenzio. Un modo estremamente efficace di sciogliersi e rilassarsi, lasciandosi andare alla fine della giornata.

Osho sul come scuotersi

“Se stai facendo la Meditazione Kundalini, lascia accadere lo scuotimento - non farlo! Stai in piedi in silenzio, sentilo arrivare; e quando nel tuo corpo inizia un piccolo tremito, incoraggialo, ma non farlo! Goditelo, sentiti estatico, dagli spazio, accoglilo, dagli il benvenuto, ma non farlo!

Se lo forzi, diventerà un esercizio, un esercizio fisico. In questo caso lo scuotimento ci sarà, ma sarà solo in superficie; non entrerà in profondità dentro di te. Rimarrai solido, simile a una roccia, incrollabile; rimarrai il manipolatore, colui che agisce, e il corpo si limiterà a seguirti. Il corpo non è il problema, il problema sei tu.

Quando dico scuotiti, mi riferisco alla tua solidità; il tuo essere incrollabile come una roccia deve scuotersi proprio dalle fondamenta, in modo che diventi liquido, fluido, si sciolga e scorra. E quando il tuo essere pietrificato si scioglierà, anche il tuo corpo lo seguirà. A quel punto non ci sarà colui che si scuote, ma solo lo scuotimento; allora nessuno lo starà facendo, semplicemente accadrà da solo. Colui che agisce non c'è più.

Divertiti, ma non volerlo. E ricorda, ogni volta che vuoi una cosa, non ne puoi godere. Sono contrari e opposti, non si incontrano mai. Se vuoi una cosa non ne puoi godere, se ne godi non puoi volerla”.

Osho

Istruzioni

La Meditazione dinamica Osho Kundalini si esegue in 4 fasi. La durata totale è di 60 minuti. Solitamente è accompagnata da una apposita musica, ma si può anche eseguire in silenzio. Non servono altri strumenti se non abiti comodi, a piedi scalzi, uno spazio senza interruzioni e del tempo da dedicare a se stessi.

Primo stadio: 15 minuti

Il corpo si scioglie attraverso il movimento, lo scuotimento. Senti salire le energie dai piedi verso l'alto. Lascia andare ogni singola parte e diventa lo scuotimento.

Osho raccomanda di non forzare lo scuotimento, costituito da piccoli tremolii e sobbalzi, ma di lasciarlo accadere.

Durante questa fase si resta fermi sul posto e si fa salire lentamente il movimento dai piedi fino a tutto il corpo, muovendo anche braccia e testa.

Secondo stadio: 15 minuti

Danza - diventa il movimento spontaneo che segue la musica, danza come ti piace senza decidere i passi, ascolta il tuo corpo e asseconda la sua danza come desidera.

Terzo stadio: 15 minuti

Chiudi gli occhi e rimani immobile, seduto, disteso o in piedi, osserva come un testimone qualsiasi cosa stia succedendo dentro e fuori di te.

Dopo la fase dinamica ne subentra una statica, di raccoglimento. Si passa dalla fase della danza a quella dell'ascolto con rispetto per il corpo e per sé stessi, in modo graduale.

Ci si siede o si resta in piedi, e si ascolta qualsiasi cosa accada: le sensazioni fisiche, i pensieri, le emozioni, e anche quel che è fuori, senza interferire né interpretare.

Ci si mette nella condizione di un osservatore, sereno.

Quarto stadio: 15 minuti

Tenendo gli occhi chiusi, sdraiati e rimani immobile.

È la conclusione della meditazione. Sdraiati e, mentre in tutte le altre fasi si potevano tenere gli occhi aperti o chiusi, a seconda di quel che si preferiva, qui si chiudono gli occhi.

Rilassa tutto il corpo, aderente al pavimento, e lascia andare la meditazione.

Buona meditazione!