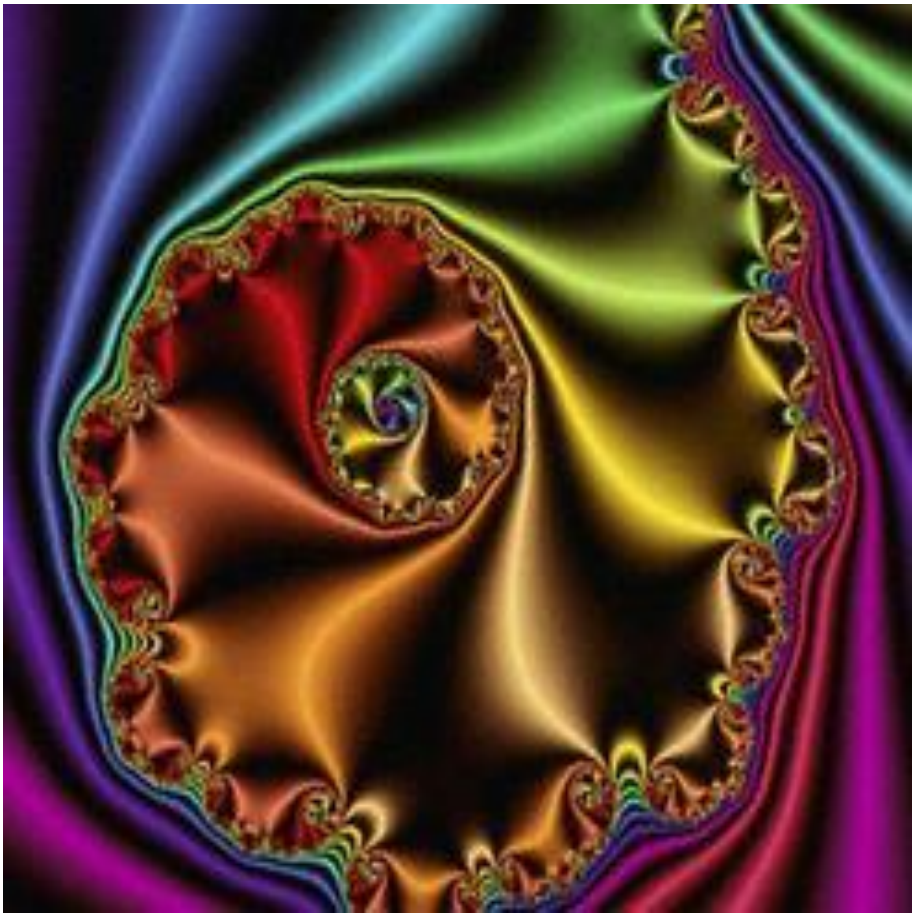
Micaela Vannucchi & Associati



Il nuovo stato dell'essere

Crea la vita che desideri

Nona Sessione

OSHO Chakra Sounds Meditation
Esplorare e armonizzare i 7 chakra

Posizione e funzione dei chakra:

1 - Il primo chakra è situato al centro della parte bassa del bacino, a metà tra la base della spina dorsale dietro, e l'osso pubico davanti. Le funzioni di questo chakra includono la sessualità, la connessione con la terra, la coordinazione fisica e la sopravvivenza.

2 - Il secondo è localizzato proprio sotto l'ombelico. La sua funzione concerne la sensualità, l'abilità di sentire le emozioni e di sentirsi appagati.

3 - Il terzo chakra è nella zona del plesso solare, sopra l'ombelico e sotto la cassa toracica. Dà vitalità, potere, la forza per esprimere le emozioni e l'integrità per essere se stessi.

4 - Il quarto è nel mezzo del petto, nell'area dello sterno. Le sue funzioni sono amore incondizionato e pace, rende capaci di amare se stessi e gli altri incondizionatamente.

5 - Il quinto è nella zona della gola. Le sue funzioni sono: creatività, ricettività e abilità di comunicare.

7 - Il settimo chakra è appena all'interno della sommità della testa, e si estende sopra la testa stessa. È l'apertura verso la coscienza universale.

Queste collocazioni sono semplicemente indicative. Puoi scoprire da solo la giusta posizione di ogni chakra nel tuo corpo. Questa meditazione usa la musica e i suoni prodotti dalla voce, per aprire e armonizzare i chakra.

Meditazione Chakra Sounds Istruzioni:

1° stadio (45 minuti)

Stai in piedi, seduto comodo oppure sdraiato se lo preferisci. Mantieni la schiena diritta e il corpo sciolto. Respira nella pancia, piuttosto che nel torace. I suoni dovrebbero essere emessi con la bocca aperta e la mascella rilassata; e la bocca va tenuta aperta per tutto il tempo.
Chiudi gli occhi e ascolta la musica; se lo desideri, inizia a emettere i suoni nel primo chakra. Puoi conservare un'unica tonalità oppure variarla, lascia che la musica ti guidi; tenendo però conto che puoi essere creativo con i tuoi suoni. E mentre ascolti il suono della musica o i suoni che tu stai facendo, senti quei suoni che pulsano e vibrano proprio al centro di ogni chakra, anche se questo all'inizio ti sembra pura immaginazione.
L'immaginazione può essere utilizzata per "sintonizzarsi con qualcosa che già è presente". Dunque, continua a fare la meditazione, anche se hai la sensazione che

potresti immaginare quei chakra; grazie alla consapevolezza, la tua immaginazione ti può portare a un'esperienza delle vibrazioni interiori di ciascun centro
Dopo aver emesso suoni nel primo chakra, sentirai che il tono cambia e l'altezza del suono è maggiore – questo è il segnale che adesso devi ascoltare e sentire i suoni nel secondo chakra. Se lo desideri, puoi continuare a emettere anche dei suoni. Questo processo è ripetuto fino a salire al settimo chakra. A mano a mano che ti muovi da un chakra all'altro, lascia che la tonalità dei tuoi suoni diventi più alta.

Dopo aver ascoltato – o emesso suoni – nel settimo chakra, il tono scenderà via via che ridiscendi attraverso tutti i chakra. A mano a mano che senti il suono abbassarsi, ascolta ed emetti dei suoni in ciascun chakra. Senti l'interno del tuo corpo che diventa simile a un flauto di bambù, e permetti al suono di riecheggiare dalla cima della testa fino in basso, alla base stessa del tronco.

Alla fine della sequenza, sentirai una pausa prima dell'inizio della sequenza successiva. Questo movimento del suono ascendente e discendente sarà ripetuto tre volte, per un totale di 45 minuti. Quando avrai familiarizzato con la meditazione, puoi aggiungervi un'altra dimensione, attraverso la visualizzazione – permettendo a immagini visive di apparire nella tua immaginazione via via che focalizzi ciascuno dei chakra. Non è necessario creare delle immagini, è sufficiente essere ricettivi a ciò che potrebbe presentarsi. Le immagini possono essere colori, schemi o scene di natura. Ciò che appare alla tua consapevolezza può essere visuale, oppure potrebbe essere un pensiero – per esempio, potresti pensare "oro", oppure vedere quel colore nella tua immaginazione.

2° stadio (15 minuti)

Dopo l'ultima sequenza di suoni, rimani immobile o sdraiati in silenzio con gli occhi chiusi per almeno 15 minuti, o più a lungo se lo desideri. Resta in silenzio e non focalizzarti su nulla in particolare. Permettiti di diventare consapevole e di osservare qualsiasi cosa accada dentro.

La musica è una meditazione molto sottile. Le sette note musicali sono connesse con i sette chakra del corpo, e ogni chakra ha la sua nota.Se ti focalizzi su quel chakra, inizierai a sentire che nel tuo corpo affiora quella nota. Il secondo chakra ha due note, il terzo ne ha tre. Una è importante, le altre due ne fanno solo parte, ma creano un'armonia. L'armonia continua a diventare sempre più ampia, via via che si sale in ciascun chakra. Al settimo, è un'orchestra.

Ogni chakra ha la propria forma, la propria musica, il proprio sapore, il proprio odore. Più scendi in profondità dentro di te, più scopri il mondo intero; infatti, se non è dentro di te, non lo puoi vedere neppure all'esterno. Occorre qualcosa che crei una corrispondenza.