

Doccia di luce

Introduzione

Questo documento tratta di una tecnica di meditazione utile come ricarica e ricerca dell'equilibrio energetico, inteso come ottimizzazione dei flussi di sangue, linfa, liquidi, calore ed... energia.

Sviluppato dall'autore nell'agosto del 2004 in seguito agli studi teorico-pratici di Qi Gong, Yoga e Cromoterapia, il metodo può richiedere fino ad una quindicina di giorni per mostrare la sua efficacia.

Si consiglia di leggere il documento per intero prima di sperimentarne i consigli. Fare riferimento al sito <http://www.obsidia.it/mortymer> per future revisioni o traduzioni .

Rilassamento

Distesi supini, fare un ampio respiro addominale regolare. Dopo di che, iniziare la respirazione addominale inversa, concentrandosi solamente sul respiro.

Durante l'inspirazione visualizzare una luce gialla che esce dal Dan Tien (2° chakra), scende sotto al bacino, sale lungo la schiena e raggiunge la base del collo.

Durante l'espirazione visualizzare la luce gialla che parte dalla base del collo, sale sopra la testa e scende dal palato attraverso la lingua, giù di nuovo fino al Dan Tien.

Continuare fino a quando la mente otterrà la concentrazione totale sulla luce gialla che segue la respirazione e questo sarà l'unico pensiero.

Visualizzazione

Concludere la precedente respirazione con un ampio respiro addominale regolare, portando l'attenzione al rilassamento totale del corpo.

Ora lasciare andare il respiro secondo il proprio ritmo naturale.

Visualizzare sopra di noi un lago di luce rossa, da cui cola liquida energia. L'energia va a riempire di luce rossa la coppa che si trova sul primo chakra. La mente in questo momento può liberarsi di qualsiasi pensiero ed occuparsi esclusivamente della luce rossa che cola copiosa sulla coppa del 1° chakra.

Visualizzando questo flusso, ad un certo punto, naturalmente, si avrà la sensazione di aver riempito la coppa. Ora possiamo cambiare visualizzazione, allo stesso modo sul colore e la posizione del chakra successivo.

I chakra che richiedono maggiore impegno in genere sono il primo (base) perché questo è l'inizio del lavoro, ed il 4° (cuore) perché questa è una porta energetica che propaga a tutta il corpo sottile.

Termine

Una volta completata la visualizzazione, si raggiunge una sorta di stato di trance. A questo punto, si possono sperimentare paralisi, formicolii, vibrazioni od oscillazioni. Anche aumento della salivazione e sbalzi di calore sono effetti normali.

Comunque, se la meditazione è stata completata correttamente, si dovrebbe avvertire l'assenza di peso, l'uniformità della temperatura ed un benessere generalizzato. Ogni anomalia o differenza da questo stato può essere indice di tensione o sintomo di patologie su cui è bene indagare.

Aprire lentamente gli occhi e sgranchirsi un attimo prima di tornare in attività.

Respirazione

Durante la respirazione la lingua viene tenuta a contatto del palato, senza contrarre, per permettere il passaggio dell'energia. La dentatura va tenuta aperta per evitare di contrarre la mandibola.

La respirazione addominale regolare (metodo buddhista) consiste nel tenere fermo il torace, gonfiare l'addome nell'inspirazione e sgonfiarlo nell'espiazione. Questo metodo permette di immagazzinare energia distendendo corpo e mente.

La respirazione addominale inversa (metodo taoista) consiste invece nel tenere fermo il torace, contrarre leggermente l'addome durante l'inspirazione e rilassarlo nell'espiazione. Questo metodo permette di incanalare l'energia aumentando e rettificando la sua circolazione. Tipicamente produce un aumento di lacrimazione, salivazione e temperatura.

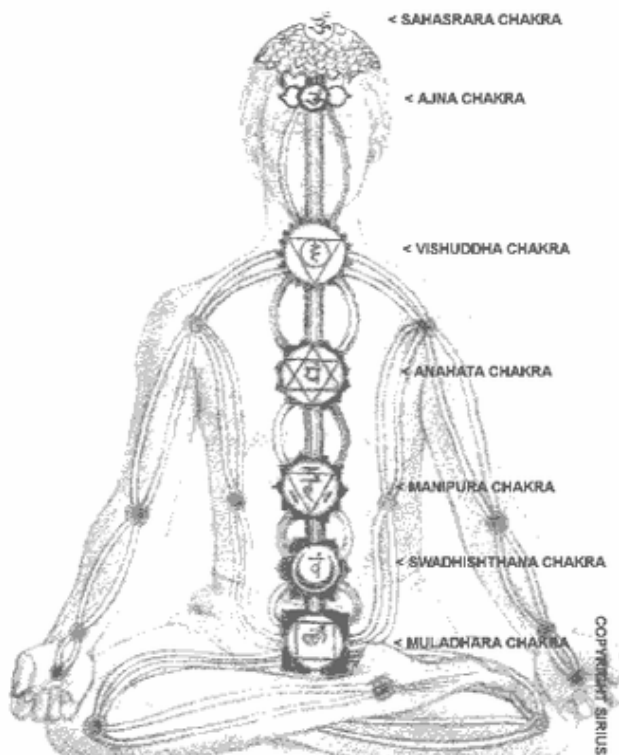
I colori

Chakra	Locazione	Colore
SAHASRARA	Sommità del capo	Viola
AJNA	Fra le sopracciglia	Indaco
VISHUDDHA	Gola	blu intenso
ANAHATA	Cuore	Verde
MANIPURA	Parte superiore del diaframma	Giallo
SVADHISHTHANA	Dan Tien	Arancione
MULADHARA	Base della colonna vertebrale	Rosso



La visualizzazione parte da Muladhara e sale verso la corona.

Controindicazioni



Meditare sotto effetto di alcool provoca un aumento eccessivo della temperatura.

Portare avanti la visualizzazione dei chakra in maniera non graduale, saltando alcuni passaggi, distrattamente o non curandosi dell'eventuale necessità di dormire può creare problemi quali disorientamento o disfunzione degli organi collegati ai vari chakra, in forma lieve ma prolungati per alcuni giorni. In caso di qualsiasi effetto collaterale, ripetere la meditazione in maniera corretta è sufficiente per rimettere le cose a posto.

Meditare appena dopo mangiato o quando qualche organo specifico sta lavorando molto (assunzione pesante di farmaci, stress psicologico, dolori muscolari, mestruazioni) può essere molto difficile (in quanto un numero ristretto di organi richiedono tutta l'energia possibile), ma consente comunque di aumentare l'armonia fisiologica.

È meglio rimandare la meditazione in questi casi, se i problemi sono limitati nel tempo (ad esempio attendere almeno 2 ore per la digestione).

Accorgimenti importanti

La posizione migliore è quella supina, ovvero sdraiati a pancia in su, con le braccia distese lungo il corpo. L'esatta disposizione degli arti e della schiena va curata in base al proprio agio, in modo da ottenere la massima tranquillità. Può servire tenere distanti gli arti o utilizzare un cuscino per migliorare la posizione. Occorre farsi guidare dalle sensazioni e trovare la postura più comoda. La posizione distesa aiuta la visualizzazione della doccia, ma qualsiasi posizione purchè comoda può andar bene.

Se durante la tecnica sopraggiunge il sonno, è bene dormire. Per questo può essere utile puntare una sveglia; eccetto che questa non abbia un suono fastidioso, non provocherà turbamento anche se si sta meditando. Se un qualsiasi rumore ci distoglie l'attenzione costringendoci ad interrompere, basta aprire gli occhi lentamente e sgranchirsi un attimo prima di ritornare attivi.

Se sopraggiungono invece pensieri che distraggono dalla visualizzazione, si può risolvere proponendosi di rimandare la risoluzione di questi problemi. La tecnica completa può richiedere grosso modo dai 15 ai 60 minuti e la maggior parte dei problemi possono attendere questo breve lasso comodamente parcheggiati a fianco al letto. Se invece non riusciamo a liberarci, interrompiamo la tecnica. Quello che abbiamo fatto dall'inizio fino ad arrivare al pensiero assillante ci è comunque servito. Occorre prendersi una pausa, andare al bagno, dormirci su, fare una passeggiata all'aperto. Al ritorno riprenderemo dall'inizio e sarà tutto più facile.

Non si tratta di una tecnica ipnotica. Non dobbiamo costringerci a fare nulla. Costrizione uguale tensione ed è proprio la tensione che dobbiamo eliminare. Quello spreco di energia che ci avvelena.

Per evitare di addormentarsi, se l'ora del giorno è presta e siamo riposati a sufficienza, prima di iniziare la tecnica della doccia di luce possiamo utilizzare la tecnica del saluto al sole, propedeutica per addomesticare l'energia, il respiro ed il pensiero.

Una eventuale difficoltà su certi passaggi risulta un interessante strumento di diagnosi. La difficoltà o continua distrazione nel visualizzare un colore può essere ricollegata a problemi degli organi collegati al relativo chakra oppure ad alcuni aspetti della psiche. Oltre alla diagnosi, la tecnica può portare addirittura alla cura, ma questo richiede molto impegno.

La tecnica in genere è molto indicata quando ci si sente scarichi, stufi, svogliati, sregolati, ma anche indispettiti, turbati o insicuri, in quanto funziona da equilibramento, portando alla sicurezza e alla pace interiore.

Note

Questo metodo si basa sul concetto che non esiste energia positiva o negativa. L'energia è come l'acqua. Se stagna, fa male. Se ne va via troppa, fa male. Se ne arriva troppa, fa male. L'unica situazione di benessere totale è l'equilibrio, il flusso corretto.

Non si conoscono controindicazioni ideologiche, infatti si esercitano capacità insite nel corpo umano e ben misurabili. Tutto quanto riguarda religione e filosofia è lasciato agli studi individuali.

Non si conoscono nemmeno controindicazioni farmacologiche, eccetto che potrebbe aumentare l'efficacia di alcune sostanze. Ad esempio, chi fosse già assuefatto potrebbe ritornare sensibile al caffè ed all'alcool, come conseguenza del processo di depurazione.

Ringraziamenti

Toth, Max, Silvia, Oltre MG, N.M., Sara, la mia famiglia, l'università M.E.R.U., la scuola Long Zhao, lo sciamano Andrea, Obsidia Web, Comex Spa..

:LHO:
20050427
Revisione 20051116
mortymer@obsidia.it
<http://www.obsidia.it/mortymer>