



YOGA E MAGNETISMO CELLULARE

Vi chiedo di voler gentilmente chiudere o socchiudere gli occhi e sedervi senza appoggio posteriore alla vostra sedia, con mani e piedi sensibili.

Aprite l'attenzione sulla vostra respirazione naturale, esplorando sensorialmente il vostro corpo dai piedi alla testa. Naturalmente, con la giocosità e la naturalezza di un bambino...

Prendete coscienza dei tessuti che indossate, dell'appoggio dei piedi al suolo, dello spazio attorno al vostro corpo. Lunghe narici e viso disteso che assorbono delicatamente il respiro come un profumo, elasticità della vostra pelle che scorre attraverso il naturale movimento dell'onda del respiro, espansione graduale della gabbia toracica all'inspirazione, riduzione o assorbimento della regione addominale durante l'espirazione.

La vostra attenzione è sempre più sensoriale, tattile, accompagna l'esplorazione, il massaggio interno del respiro, ma è vigile, puntuale, leggera.

Lascio scivolare nel vostro ascolto alcune suggestioni...

Sento che La Vita mi avvolge?

Sento che lo spazio mi infonde il respiro?

Percepisco, sento di essere inspirata ed espirata?

Sento che la vita mi DESIDERA?

Ho un campo magnetico vibrante affinché la vita mi reperisca?

Lo spazio è suono, tocco, alito, profumo, visione.

Ma io dove sono?

Forse rinchiusa in una gabbia immaginaria?

Nella mia quotidianità abito inconsapevolmente uno spazio foderato da pensieri cerotto, che impediscono alle intelligenze cosmiche curiose di raggiungermi.

Posso forse constatare di essere impermeabile al magnetismo cosmico.

Sono assente, chiuso in un corto circuito scaduto, vecchio.

Mi affido a ringiovanimenti vergognosi, brutali, infliggendo al corpo punture paralizzanti una mimica espressiva o tagliuzzandolo, incidendolo per cambiare una copertina già spenta. Sempre più facilmente scivolo verso un corpo assente di vibrazione, di fremito.

QUESTA UNICITÀ IR RIPETIBILE DI CORPO, MENTE, EMOZIONE SI AVVICINA ALL'INERZIA.

Lo YOGA, antica disciplina di tradizione indiana, ci invita, richiama alla PRESENZA.

Lo stato di presenza non è costruito con il pensiero, bensì è un'azione, un gesto, una disponibilità che mi estrae dal magma delle mie paure, dai miei risentimenti, dai miei rifiuti.

Esco da un corto circuito alimentato costantemente da una ripetizione monotona di stati od atteggiamenti reattivi che sorgono da convinzioni e comportamenti ambientali, credenze educative assorbite dall'ambiente familiare e dal luogo di nascita..

IL DIVENTARE PRESENTE mi fa uscire, mi sottrae dal sopravvivere ad un basso voltaggio energetico.

Riesco, mi impegno forse a ritrovare una direzione naturale del mio essere che giace inascoltato sotto questa pressione inconsapevole del mio FARE di tutti i giorni?

Mi chiedo forse cosa dono alla terra, all'intelligenza di vita attraverso la mia azione di essere unico ed irripetibile?

Concretamente, lo yoga è una pratica metafisica (ossia che include diversi involucri di corpi sottili) che apre l'individuo in tante direzioni, tangenti nello spazio.

COME SI PRATICA?

Attraverso ASANAS o posture che racchiudono un'altissima forza magnetica.

Dapprima liberano grandi spazi interni (viscerali, articolari, organici) ove scorrere con lunghe e profonde attività respiratorie.

Quest'esplorazione del respiro nella postura non è un movimento superficiale esterno, meccanico, ripetitivo, ma diventa una scuola di sensibilità.

Si impara a respirare (ovviamente se ciò è stato acquisito dall'insegnante che a sua volta si dona a questa paziente lettura del soffio per trasmetterla agli allievi) con più estensione nel tempo, con un assorbimento lento e profondo.

Comprendete dunque che il respiro diviene un'attività sensibile, sempre mutevole che regala, induce un diverso stato mentale più leggero, ampio nel suo vuoto.

Contemporaneamente il respiro ossigena e magnetizza tutta la rete cellulare, inviando profonde onde di riempimento e svuotamento, alternate da momenti di sospensione a polmoni pieni (ritenzione che ossigena e fortifica tutti nostri sistemi organici) ed a polmoni vuoti (assenza quieta e lunga di apertura al silenzio).

Dunque sensibilità, attenzione e respiro vanno ad unirsi ad una potenza sensoriale; ossia ai nostri 6 sensi: olfatto, udito, tatto, gusto, vista e acuità mentale.

La pratica dello yoga che ho ricevuto da grandi insegnanti e che a mia volta trasmetto potenza, direi lucida le nostre antenne magnetiche quali la pelle, le narici, la lingua e retro gola, le orecchie come campo uditivo e di equilibrio, gli occhi e la VIGILANZA mentale.

Dunque, in parole povere, impariamo solo con la pratica (lo yoga è essenzialmente pratica (non è filosofia né tanto meno per grande intelligenza e fortuna... religione) ad uscire da un campo magnetico povero, obsoleto, ammuffito per aprirci alla Presenza dell'Attimo.

Il termine yoga deriva dalla radice sanscrita YUG unione.

Si impara con umiltà ed impegno ad unire una mente leggera e vigile a posture del corpo che aprono grandi spazi interni, all'utilizzo intenso di organi sensoriali,

Si collega un impegno fluido dell'intelligenza muscolare ed ossea ad un'attenzione e concentrazione sulla percezione che il corpo realmente ci comunica in quell'istante.

Respiro e corpo si assorbono in un'arte di ascolto creativo che accende, accresce ed intensifica la forza di concentrazione.

Si impara lentamente ma nemmeno tanto se ci si RISVEGLIA all'intensità, a lasciar nascere in noi uno stato di concentrazione, di presenza (opposto allo stato di reazione immaginaria) calmo, profondo, ampio, vuoto che induce un campo magnetico molto più forte che sostiene e forse anche sviluppa tutti i sistemi corporei (neurologico, circolatorio, respiratorio).

Dunque la direzione VERTICALE non è solo fisica, ma assolutamente ENERGETICA e MAGNETICA.

La nostra spina dorsale si trasforma e diventa gradualmente sempre più fluida, flessibile, estesa.

Essa diviene l'antenna principale che ci espande dal contatto con la terra alle intelligenze cosmiche e spaziali.

Il Soffio Vitale o PRANA proviene dal Vuoto e si assorbe nel Vuoto dello spazio.

E UN PURO FLUIDO MAGNETICO

Daniela Figini - Insegnante Yoga dipl. - Yoga per tutti

Via Canonica 4 - 6900 Lugano - T. +41 (0)79 607 51 68

www.daniela-figini.ch