



Ascolto e risonanza

Lavoro Antonella domenica 24 marzo 2019

Tutti i fenomeni (dalla materia allo spirito) sono vibrazioni, onde che variano in ampiezza e in lunghezza - Queste onde si possono incontrare creando disturbo fra loro o mettendosi in assonanza: quando ciò avviene c'è Armonia-

L'Ascolto è la percezione della risonanza ovvero della capacità di armonizzare le vibrazioni sottili che si producono in noi con quelle dell'altro o dell'ambiente che ci circonda. La risonanza richiede uniformità di flessibilità e di tensione- (come le corde di uno strumento musicale): flessibilità per risuonare a frequenze differenti, e in tensione per stabilizzare uno schema ripetitivo stabile -

Lo stato di risonanza all'interno del corpo /mente è garanzia della nostra salute e vitalità e se non risuoniamo con il mondo che ci circonda non possiamo collegarci ad esso. Dobbiamo essere capaci di espanderci, rispondere e ricevere, essere collegati alla terra per essere stabili e aperti al cuore e alla gola per essere in connessione con gli altri- E' un equilibrio fra rilassamento e volontà che ci permette di ascoltare e rispondere nello stesso tempo- Se siamo in questo stato possiamo guardare e percepire l'altro

Prima parte 15 min

In ginocchio

- posizione *celibe* braccia a 60° respiro di fuoco
- *Agni sara krya*: Inspirare e espirare profondamente a polmoni vuoti contrarre l'addome verso la spina dorsale e poi inspirare rilassare l'addome (ripetere 7 volte)
- *Krya del cigno* per 5 minuti
- Respirazione toracica ruotando le spalle all'indietro
- Rotazione della testa
- *Jalandhara Bandha*: Inspirare deglutire e appoggiare il mento sullo sterno contraendo i muscoli della gola e trattenere il respiro per 30 secondi poi rilassare - espirare ripetere 10 volte

Al termine: **HU WHA GURU** per connettere il cuore alla gola (3 min)

Seconda parte 15 min

Risonanza

HONG SO WHA HE

in cerchio: ognuno per proprio conto iniziare a vibrare mentalmente il mantra poi bisbigliare a voce sempre più alta e cercare una libera risonanza con gli altri ... solo se è il caso alla fine cantare il mantra con la musica