

# Spirale di Energia

Arnaldo d'Agostino 2023

Parco degli Studi di Attigliano

Inizio questo mio racconto in cui ho sinteticamente descritto il lavoro interno che faccio quotidianamente .

Un giorno sono arrivato ad Attigliano dopo un lungo viaggio, ero stanco e deconcentrato, mi sono seduto sulla panca ed ho iniziato a fare il mio lavoro di meditazione.

Dopo un po' ero rilassato e mi è arrivata un'immagine molto ispiratrice . La sala era piena di persone sedute a meditare con un'energia che circolava, si era diffuso uno stato di euforia generale. L'energia, che circolava, stava formando un cerchio luminoso che andava verso l'alto formando una spirale.

In questo momento, tra me e me, ho pensato che si potesse creare un grande fenomeno sociale, che si potessero produrre grandi cambiamenti.

Mi sono ripromesso di cercare su Internet le parole "Spirale di energia". Questi commenti che faccio sono frutto del lavoro con la "disciplina energetica" e sono un piccolo contributo a chi ha fatto questa disciplina, a chi la vuole fare, a chi lavora con "l'esperienza di forza" e vuole raggiungere registri profondi.

Il mio lavoro interno, portando avanti la "disciplina energetica" mi ha insegnato che:

L'energia parte dal basso, nello specifico dal plesso produttore, ossia la base del tronco, questo si ripete ogni giorno e non ci sono spiegazioni. Tendiamo a portare questa energia verso l'alto verso il plesso cardiaco o ancora più in su fino alla testa, verso la luce, verso gli occhi, il senso che percepisce la luce. Infatti, non è un caso che collochiamo le immagini belle, cariche positivamente e luminose in uno spazio alto, come la testa, poiché in alto c'è la gloria , il successo, la felicità, ecc.

Tuttavia, escluso momenti o periodi positivi, viviamo la nostra vita quotidiana facendo circolare l'energia tra il plesso produttore e il plesso solare, localizzato all'altezza dello stomaco. Sono poche le volte che l'energia tocca il plesso cardiaco e ancora più di rado tocca la testa, portando così a un certo modo di vivere, certi stati d'animo e certi modi di pensare e relazionarsi.

Diciamo che comprendendo questo, la disciplina suggerisce tecniche per aprire e far circolare l'energia nel plesso cardiaco e su fin sulla testa. Si potrebbe paragonare a imparare a fare una cosa mai fatta, un lavoro interno quotidiano da fare senza forzature puntando a registri forti e immagini nitide, prendendo dimestichezza con registri della testa all'interno della testa, dietro gli occhi.

L'obiettivo è che l'energia arrivi alla testa sotto forma di bagliore che illumina lo spazio interno della testa. Per fare questo bisogna usare tutti gli spunti e i mezzi che ci producono ispirazione, ad esempio utilizzando: musica, parole, colori, immagini che ci ispirano, che mi fanno sentire bene. Ciascuno di noi ha i suoi mezzi, come l'esperienza di forza con immagini e ricordi positivi o come fare un lavoro con la richiesta, ecc.

Così giorno dopo giorno, come un bimbo impara a camminare, così una persona può attivare il plesso cardiaco e la testa. Solo in quel momento si inizia a capire e a sentire che ad ogni plesso corrispondono immagini, sensazioni, registri, stati d'animo e comportamenti diversi nella vita quotidiana.

Altra questione è far salire l'energia dalla base del tronco alla testa, quando l'energia passa attraverso i vari plessi, ad ogni passaggio, fino alla testa, nel corpo si manifestano vibrazioni e brividi. All'andare sempre più in alto si hanno forti momenti di commozione, ogni passaggio dona una sensazione di libertà, ci si sente meno attanagliati dal quotidiano, proviamo un senso di distacco dalle angosce quotidiane. Una sensazione importante è il collegamento quello che va diretto dal plesso produttore fino testa, questo collegamento ci fa sentire una vibrazione lungo la colonna vertebrale fino al cervello, come una scarica, molto forte, che coinvolge tutto il corpo che permette, unita al passaggio dell'energia e l'incontro con paesaggi interni sconosciuti. Termine dicendo che è l'inizio di un percorso che vi farà aprire spazi, immagini, suoni e sensazioni.

In effetti, sarebbe bello riempire la sala con persone e con l'energia che circola formando una spirale.