

ISTRUZIONI PER LA MEDITAZIONE SUL SUONO.

Questa pratica guidata è completa in sé. Basta semplicemente seguire le istruzioni date dalla voce guida durante l'ascolto. Però, per facilitare al massimo chi fosse completamente privo di esperienza, abbiamo pensato di fornire alcune indicazioni utili, divise in aree di suggerimenti.

Parallelamente al file di Meditazione guidata sul suono, abbiamo pensato di presentare anche un secondo file, contenente solo i suoni di base usati nella guida (con alcune modifiche), senza la presenza della voce. Questo, per consentire ai più esperti, oppure a chi abbia usufruito più volte della guida vocale, di praticare più volte seguendo liberamente i propri ritmi di interiorizzazione, disponendo di una base sonora studiata perfettamente per favorire l'attivazione di alcuni stati di coscienza.



Questo lavoro è frutto di conoscenze e applicazione non ordinarie. Se volete aiutare Inner Innovation Project a diffondere procedimenti e pensieri utili a tutti, vi chiediamo gentilmente di non copiare i prodotti acquistati, regalandoli ad amici e conoscenti, ma di invitarli ad acquistarli loro stessi. In questo modo ci aiuterete a proseguire un lavoro che richiede veramente molto impegno e dedizione. Grazie.



PREPARAZIONE

La prima e più semplice cosa da fare, riguarda la preparazione dell'ambiente. Che siate seduti su una sedia, oppure a gambe incrociate, secondo il metodo orientale, è importante che la posizione sia comoda. La stanza in cui sedete deve essere in penombra, in modo da non avere distrazioni provenienti da luci troppo intense. Spegni il telefono, oppure, se lo usi per riprodurre il suono con l'ausilio di cuffie, ricordati di metterlo su "modalità aereo". Durante la pratica, nulla di esterno deve disturbarti.

RIPRODUZIONE AUDIO

Questo prodotto è stato concepito per suonare bene in qualsiasi circostanza. Bisogna però sapere che la vibrazione sonora ha una profonda incidenza sul cervello, sul sistema nervoso e sulla parte energetica. La vibrazione si trasferisce attraverso frequenze che possono cambiare in base al metodo di riproduzione usato.

Prima di tutto, facciamo un utile distinguo relativo all'ausilio di cuffie, oppure a quello di altoparlanti (diffusori) esterni.

Quando il suono proviene dall'esterno, attraverso diffusori di apparecchi di vario genere, esso tocca la nostra aura, ossia la parte più esterna della circolazione energetica. Toccandola, la pone in risonanza, similmente a come accade per un diapason.

Questo fenomeno produce degli effetti che non si verificano usando delle cuffie.

Tuttavia, l'utilizzo delle cuffie, pur neutralizzando il fenomeno appena spiegato, ne attiva un altro: il suono penetra più direttamente attraverso le orecchie, generando una facilitata e immediata interiorizzazione, come se partisse dal nostro capo.

Quale dei due sistemi è meglio usare? Un riproduttore stile *i pod*, o uno *smartphone* con cuffie, oppure un apparecchio che ci faccia arrivare il suono dall'esterno? In entrambi i casi esistono pro e contro.

La cosa migliore, quando possibile, potrebbe essere quella di sperimentare entrambe le soluzioni, scegliendo, a seconda delle circostanze, quale utilizzare.

Un'indicazione però è importante: se si utilizzano delle cuffie si deve evitare di usarne di pesanti, o del tipo che appoggia una fascia sulla sommità del capo, perché questo interferirebbe con alcuni processi energetici.

Un altro aspetto rilevante riguarda la qualità sonora delle cuffie usate. Questo vale soprattutto se usiamo smartphone e cuffiette utilizzate per dialoghi telefonici. Alcuni di questi prodotti tagliano completamente le frequenze basse ed enfatizzano quelle alte. Ciò risulta deleterio per un prodotto come quello che presentiamo, perché lo studio fatto sulle frequenze è molto accurato. Quelle basse, medie e alte, attivano aree cerebrali differenti e producono risposte energetiche ed emozionali di tipo diverso.

Dato anche il basso costo delle cuffie di vario genere sul mercato, suggeriamo di dotarsi di un prodotto leggero e non fastidioso per le orecchie, che sia però in grado di diffondere un suono equilibrato, senza tagliare troppo le frequenze basse.

Tutte queste spiegazioni si risolvono in modo molto semplice: tenendo conto di quanto detto, provate e scegliete ciò che vi da una sensazione di maggior piacere.

VOLUME AUDIO

Una volta predisposti per la pratica, quando il suono è partito, il volume potrebbe essere troppo basso o troppo alto. Consigliamo di ascoltare – prima di iniziare – qualche secondo del parlato, per valutare il volume che preferite. Il volume deve essere scelto solo ed esclusivamente in base al suono della voce, perché tutti gli effetti sonori collegati sono studiati per essere perfettamente coerenti al volume del parlato. Talvolta sono molto bassi e altre volte decisamente più alti. Quindi, regolatevi solo in base al suono della voce.

RESPIRAZIONI INIZIALI

Nei primi minuti della pratica vi sarà indicato di seguire il suono di una campana, che darà il ritmo ad una respirazione naturale, per cinque minuti. Dato che i tempi respiratori di ognuno sono diversi, è possibile seguire tre diversi metodi.

RESPIRAZIONE MOLTO BREVE: ad ogni rintocco di campana si può eseguire inspiro ed espiro.

RESPIRAZIONE PIU' LUNGA: sia l'inspiro, sia l'espiro, durano per tutto il tempo tra un rintocco e l'altro.

RESPIRAZIONE CON PAUSA: si può inspirare ed espirare fermando il respiro subito dopo, in attesa del successivo rintocco.

Queste spiegazioni, che al momento possono sembrare poco comprensibili, diverranno chiarissime nel corso della pratica, dopo le indicazioni ricevute dalla voce che guida.

MOMENTI DI PRATICA SENZA LA VOCE

Alcune fasi della pratica non hanno l'ausilio della guida vocale. Questo è voluto, perché il praticante deve concentrarsi unicamente sulle istruzioni ricevute, senza ulteriori disturbi. È importante, ogni qual volta la voce è assente, penetrare nei suoni diffusi, che rappresentano la base vibratoria che guida l'intero corso della meditazione.

Buona Pratica