



Ciao a tutti, mi chiamo Marino Di Tanno, ho canalizzato la qui presente respirazione a 12 chakra, un giorno mentre ero in meditazione direttamente da un Essere di Luce proveniente da Lemuria. Possa questa pratica portare benefici a Tutti gli Esseri Umani in risveglio... Per ulteriori aggiornamenti o aggiunte di materiale, si faccia sempre riferimento alla versione descritta sul mio sito web: www.marinoditanno.it

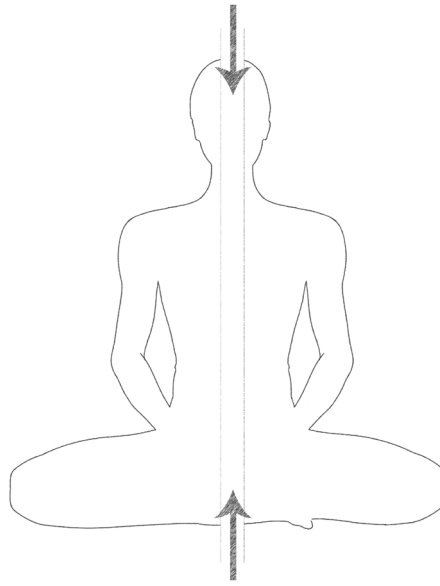
Respirazione a 12 CHAKRA

- Predisporre sempre uno spazio quieto dove non essere disturbati.
- Seduti per terra o su una sedia, cercare di non far toccare la schiena ad alcun appoggio, lasciare che respiri liberamente. Schiena dritta, non rigida e muscoli delle spalle rilassate, mani sulle cosce (senza tenerle vicine al momento).
- Per calmare la mente prima di iniziare la meditazione, guardare davanti a sé e lasciare che gli occhi si chiudano lentamente con il proprio tempo.
- Chiusi gli occhi, interiorizzarsi un momento prima di cominciare con la pratica, diventando consapevoli del proprio respiro.
- Iniziare con il portare il respiro al quale si è legata la “Presenza” al chakra stella della terra (30 cm sotto i piedi). Respirare per 6 volte e alla settima riempire più che si può questo chakra e trattenendo il respiro spingerlo giù, quasi come se ci fosse un canale di energia-luce che finisce al centro della Terra.
(Raccomando di non lasciarsi andare ad un immaginare bensì ad un percepire l’energia. Più si esegue questa pratica più diverrà naturale e semplice.)
- Nel momento dell’espiazione riconcentrarsi esclusivamente sul chakra che si è preso in esame, in questo caso, il chakra stella della terra, lasciando perdere il canale di energia che lo legava fin giù (quindi ritornare semplicemente in un solo punto, al chakra interessato). Espulsa tutta l’aria dal corpo, riprendere con la successiva inspirazione portandosi al chakra della radice.
- Essere nuovamente totali nell’essere presenti nel nuovo chakra. Respirare 6 volte e alla settima riempire più che si può l’area in questione e spingere l’energia verso il basso, toccando il chakra stella della terra per poi affondare nella Terra. In questo modo con il respiro trattenuto si dovrebbe percepire un unico flusso che va dal chakra della radice a quello stella della terra, fino a un’estremità indefinita.
- Espirando concentrarsi unicamente sul chakra della radice.
L’atto di espiazione va dunque a prendere in esame solamente il chakra con cui si è cominciato il nuovo ciclo di respirazione, lasciando perdere gli altri che si sono toccati nel canale di luce. A questo punto si passa al chakra del sesso e si continua così fino al chakra stella dell’anima (il penultimo, prima di arrivare all’estremità e cioè al portale stellare).

Consiglio: *mentre si respira, contare appunto i respiri (questo aiuta a restare più presenti), e di eseguirli dal naso e non dalla bocca. Inoltre, potrà benissimo accadere, che mentre si è presenti nell'atto di respirazione e si riesce a percepire chiaramente tutti i chakra, si percepisca il proprio corpo più spostato, come se fosse posto più avanti a sé o si fosse ristretto in dimensioni oppure allungato. Questo avviene per il semplice motivo che quello percepito è il corpo sottile e che esso ancora non è saldamente presente in quello fisico ma gli aleggia quasi intorno. Cercare quindi di ancorarsi nella posizione esatta prendendo come punto di riferimento sempre il corpo fisico.*

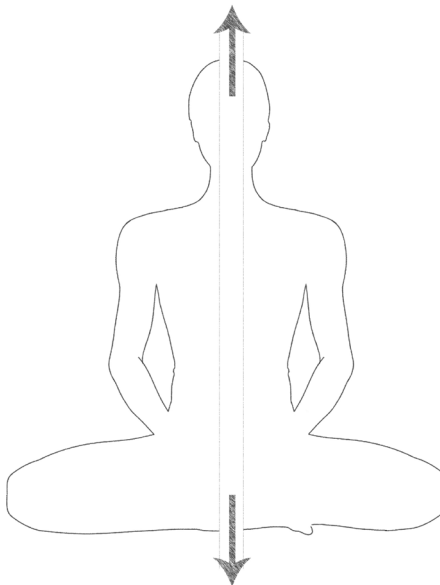
- Giunti al chakra portale stellare, respirare fino a 6, alla settima caricare l'inspirazione e questa volta il flusso di energia non scende giù ma sale verso l'alto formando un canale che si connette a dimensioni più alte sopra di sé (quindi, spingere verso l'alto).
- Ancorati per bene allo spazio vuoto che vi è sopra, (e sempre trattenendo il respiro) iniziare contemporaneamente a scendere andando a toccare uno per uno tutti i centri di energia fino a che il canale di luce sia totale e consapevole dal Cielo alla Terra.
(Rimanere nella percezione del canale che va in 2 direzioni, in su e in giù).
- Espirando riportare la propria Presenza unicamente al chakra portale stellare e con la nuova inspirazione passare al chakra stella dell'anima.
- Respirare contando fino a 6 e alla settima riempire il chakra stella dell'anima e poi trattenendo il respiro spingerlo in su, toccando dapprima il portale stellare, per poi immergerlo nel canale di luce che da questa volta in poi si porterà solamente in alto.
- Eseguire tutte le fasi con i restanti chakra fino a quello della radice, dove come già detto, verranno collegati nel canale solamente in su, verso il Cielo.
(Prima si sono collegati in giù, adesso in su, verso l'alto).
- Arrivati alla fine e quindi al chakra stella della terra, respirare 6 volte e alla settima trattenere il respiro (l'ultimo che si fa deve essere sempre più ampio, più grande, perché si deve trattenere maggiormente l'aria in sé) e spingerlo dapprima verso il basso, nella Terra, e poi una volta ancorato nel canale di luce, verso l'alto, toccando con la Presenza ogni singolo chakra fino a quello del portale stellare che a sua volta si tufferà sempre più in alto, nel Cielo.
(Un utile promemoria è quello di ricordarsi che le estremità, ovvero il chakra stella della terra e il portale stellare, si connettono ognuno prima alla dimensione che gli appartiene, e successivamente a tutti gli altri centri).
- Continuando a trattenere il respiro, rimanere in questa percezione dell'intero canale di luce. A questo punto unire i palmi delle mani in direzione del cuore come segno di congiunzione delle 2 dimensioni dentro di sé. (Si può pensare o dire a voce):
"CONNESSIONE TERRA – CIELO"
- Giunto il momento dell'espiazione, soffiare tutta l'aria che resta (questa volta dalla bocca), soffiandola energeticamente. E quando si dovrà inspirare, l'inspirazione seguirà questa metodologia.

INSPIRAZIONE



- In un unico atto, il respiro entrerà dal basso e dall'alto contemporaneamente e trattenendolo in un unico punto concentrarlo a livello del Cuore.

ESPIRAZIONE



- In un unico atto, l'espiazione avverrà dal verso opposto contemporaneamente e in più, come fatto in precedenza, soffiare l'aria con forza dalla bocca. Si dovrebbe farlo per 6 volte e la settima caricati con l'ultimo respiro, espirare lentamente, molto molto lentamente, facendo uscire con delicatezza dalle labbra tutta l'aria in sé.
- Finite le 7 espirazioni attraverso la bocca, ritornare a respirare dal naso naturalmente senza creare sforzi e con il nuovo modo di respirare che d'ora in poi avverrà sempre in questo modo: dalla base della colonna vertebrale e dalla sommità della testa in un unico atto sia di

inspirazione che di espirazione. Le mani si possono abbassare e tenere sul grembo avendo cura di averle ancora unite oppure intrecciate.

Osservazioni: nella parte finale di questa pratica, si potrebbe avvertire una specie di scossa o urto dentro di sé; non c'è nulla di cui preoccuparsi, è semplicemente il segno che si stanno aprendo i cancelli interiori... il respiro, aver toccato centri che prima non si erano mai usati, va a scardinare l'energia che bloccava il flusso naturale nei canali, nei corpi sottili, nei chakra che in qualche modo erano dormienti.

È anche naturale se si provino emozioni contrastanti in questa fase e ci si lasci andare ad un pianto, una risata o a qualunque stato emerga spontaneamente. Anche questo è un buon segno che si sta riequilibrando il circuito energetico a livello emozionale.

Inoltre, si noterà facilmente che alla fine, l'inspirazione che viene dal basso e dall'alto si concentra esattamente al centro di sé stessi, esattamente nel cuore. Il cuore è l'unione delle energie della Terra e del Cielo. Il cuore è il centro adibito al comunicare con gli Esseri di Luce (alla canalizzazione), per questo le invocazioni le si fanno sempre da lì. Il cuore in più come dicono gli Esseri di Luce, sarà il primo centro nell'essere umano ad ascendere.

- A questo punto si può scegliere qualunque via che si desidera:
 1. Continuare semplicemente a rimanere presenti nel respiro (nel Cuore o nell'Hara) e osservare l'energia silenziosamente in sé, per il tempo che ci si vuole concedere.
 2. Aprire i canali interiori (tra questi i canali di chiaropercezione, per percepire la Presenza degli Esseri di Luce attraverso il fisico).
 3. Richiamare le Guide al proprio fianco.
 4. Canalizzare.
 5. Regredire a vite passate.
 6. Attuare la "Tecnica del Soffio" (spiegata durante i miei corsi per esperienze extracorporee).
 7. Inviare energia di guarigione e risveglio a sé stessi, ad altre persone o ad aspetti della Creazione.
 8. ...

SUGGERIMENTI AGGIUNTIVI

Respirare dai chakra: come si fa a respirare da un qualunque chakra nel corpo o addirittura fuori dal corpo?

Con questa tecnica non si attua solo una respirazione fisica che coinvolge la parte più densa, ma la si unisce a una respirazione energetica, più sottile.

Inizialmente so che può sembrare strano e dirsi: ma dov'è? dove si trova? non sento questo chakra al di là del fisico, è troppo distaccato da me!

Si può provare per appunto prima di cominciare la tecnica vera e propria, a percepire di respirare dal palmo di una mano o dalla pianta di un piede per poi cambiare con l'altra; sono esempi/prove che si possono fare affinché si comprenda che anche se l'aria entra naturalmente dalle narici, è dove si pone la propria attenzione (Presenza) che l'energia si fa sentire. Se la Presenza va lì, l'energia la segue.

Si consiglia comunque di cominciare con il richiamare l'attenzione del chakra preso in esame senza preoccuparsi troppo di essere esattamente nel punto indicato, sarà lui stesso che sentendosi richiamare dall'energia, dalla Presenza (il proprio essere qui e ora) e dal respirare in quella zona che si farà sentire. Si constaterà infatti con il tempo che la tecnica aiuterà a risvegliare maggiormente proprio i chakra situati fuori dal corpo fisico.

In breve, si può riassumere che tutto il compito della respirazione energetica consiste nell'essere totalmente coinvolti nel chakra interessato, non nella zona dove entra l'aria e quindi nel naso o nel viso.

Trattenere il respiro: trattenere il respiro nella tecnica dei 12 chakra è uno dei punti fondamentali:

1. quando si sta attuando la 7° inspirazione nel chakra in cui si sta respirando, si resta sempre sul chakra interessato, non si sale (o si scende subito), si trattiene il respiro e poi trattenendolo si va a spingere in su o in giù, perché è il respiro trattenuto che dà forza alla tecnica affinché vada a toccare gli altri centri.

2. una volta che tutti i centri sono stati toccati, trattenere il respiro è ancora più importante.

Il Chakra è come il muscolo che si contrae e quando si contrae, un muscolo che cosa fa? Produce forza! Quindi, trattenendo il respiro si va a produrre/consolidare l'energia in ogni singolo chakra. Infatti, in questa fase è molto più facile percepirli nella loro esatta collocazione sia nel corpo che fuori dal corpo dal momento che l'energia va a posizionarsi nel suo posto riuscendo a sentirla molto di più.

Tutto questo permette inoltre di sistemare i chakra anche nel canale di Luce, così da non sentire che uno si trova più avanti o più dietro o da qualche altra parte, ma esattamente dov'è.

Se si riesce ad ampliare questa fase di trattenere il respiro, ben venga, nella propria misura, senza creare uno sforzo eccessivo.

3. nella respirazione a 12 chakra è bene tenere a mente che anche i muscoli fisici vengano coinvolti. Per tale motivo il trattenere il respiro consente al fisico di essere partecipe durante la pratica affinché tutto non avvenga solo a un livello sottile o immaginativo ma, soprattutto corporeo. La spinta che si produce nello spingere l'energia del chakra in alto o in basso, deve essere sempre accompagnata anche dallo sforzo fisico dei muscoli stessi. Alla fine di tutte le fasi, infatti, è giusto sentirsi sudati come se il corpo avesse quasi corso e fosse accaldato. Se ciò avviene è un buon segno che si è portata avanti la tecnica giustamente, anche se, il punto fondamentale di tutte le pratiche meditative non è tanto nel seguire pedissequamente i suoi principi quanto quello di essere in "Presenza", perché se "Essa" manca, ciò che si è fatto è solo un esercizio fisico e mentale.

Un'altra facile osservazione che verrà da sé è che alla fine della pratica, l'energia scorre liberamente nella colonna vertebrale, la quale ha assunto una posizione eretta e più composta, segno che l'energia ha risvegliato i tessuti nell'organismo.

Esorto dunque, a far caso a questi ampliamenti della percezione e dei dettagli che emergono durante i punti elencati.

Colori dei chakra: nonostante nell'elenco riportato sulla pagina del sito siano stati indicati dei colori ai rispettivi chakra, è bene sottolineare che la tecnica funziona bene più nella "Percezione" che nella visualizzazione. Se chiudendo gli occhi non si vede nulla, è molto meglio e più reale quel nulla che un intervento della propria immaginazione data dall'uso della mente e, specie all'inizio questa può andare a discapito dell'essere totalmente nel Qui e Ora. Lasciare quindi che sia proprio questo Qui e Ora a farci fluire in quello che c'è.

Meglio quindi perdere un'immagine creata dalla mente seppur questa corrisponde alla realtà che non una reale percezione di un "Nulla"! Anche quel Nulla se osservato bene, alla fine è Qualcosa! Qualora non si riuscisse a percepire i chakra, un consiglio utile è di parlare e richiamare la propria energia. Essa ha una sua intelligenza e ci ascolta continuamente. Imparare ad ascoltarla e chiamarla a sé è uno dei punti fondamentali per imparare a riscoprirsi e conoscersi veramente. Con il tempo questa attitudine farà diventare l'energia molto reattiva alle richieste personali, proprio come una mano o un piede è al proprio servizio quando si decide di compiere un'azione.

Singolo chakra: un altro esercizio aggiuntivo alla respirazione qui esposta, sarebbe se lo si desidera, di meditare su un singolo chakra alla volta, prendendone individualmente il tempo e la familiarità; questo studio gradualmente aiuterà a realizzare effettivamente dov'è posizionato il centro di energia comprendendone la sua fattezze energetica. Più si resta in compagnia di ciascuno di loro, più essi diventeranno reattivi e si faranno sentire maggiormente dall'individuo comunicando ciò che a livello umano e spirituale si necessita.

I chakra, perciò, non sono solo palle di energia con un colore dove si respira ma, aspetti del proprio stesso Essere dove nella dimensione fisica ognuno si estende collocandosi in uno spazio specifico, allo stesso modo della Luce Bianca che è Una nel suo aspetto puro ma che riflettendosi attraverso la materia di un prisma si scompone nei diversi colori dell'arcobaleno.

Il compito della Presenza: la Presenza a dire il vero non ha un vero compito, dal momento che non è un fare ma un Essere... appunto in Presenza. O si è oppure no!

Una delle qualità associate alla Presenza è l'Osservazione. Osservare quello che c'è non significa seguire un pensiero o emozioni o qualunque stato si sia manifestato interiormente. È uno stare semplicemente con quello c'è. Restando con quello che c'è (senza seguire qualcosa o apporre giudizio), si crea un distacco che prima non c'era tra il pensiero e l'osservatore.

Infatti, ci si accorge che nel momento in cui si cerca invece di non voler pensare o scacciare i pensieri stessi, questi crescono e si infiltrano a tal punto da credere di essere un tutt'uno con il nostro Essere. Anche queste continue avvisaglie dei pensieri sono ugualmente un buon segnale perché anch'essi tracciano in ciascuno la via per comprenderne la natura da cui essi sono nati, e con essi le nostre tendenze non pure e karmiche.

Essere in Presenza, non è dunque una lotta ma uno stato essenziale di chi Siamo.

(Per un maggiore approfondimento sulla Presenza e i pensieri, è possibile scaricare gratuitamente il manuale "Il Cuore Illuminato", un percorso diviso in 6 settimane dove gradualmente conoscendo i diversi aspetti della propria energia attraverso esercizi specifici, si comprende meglio questi stati e come trasformarli giungendo ad essere puramente Qui e Ora. In alternativa se lo si desidera è possibile partecipare a corsi o videocorsi presenti nella sezione corsi sul sito www.marinoditanno.it)

Nuove osservazioni fatte negli ultimi anni:

La mente ha creato un'immagine del nostro corpo, del corpo nel quale è ospite, dentro di sé, così come ha creato un'immagine degli altri al proprio interno e ci parla... crea storie... inventa... ricorda...

La mente ovviamente non si trova come la maggior parte pensa nel cervello, lì è situato il centro dei pensieri. Il cervello è più simile a un trasformatore, la mente invece a una reattività densa che avvolge l'interno corpo sia fisico che sottile; in qualche modo però, ciò che reputiamo invisibile fa parte sempre di una dimensione interiore.

È vero che i corpi sottili non sono ancorati completamente in noi per il fatto che l'anima non si è ancora incarnata del tutto nel corpo a causa della separazione tra l'umano e lo spirituale che la mente essendo la mediatrice ha creato in sé e non li ha pertanto riunificati. Ma, è altresì effettivo l'effetto che ne consegue dello sganciamento dalla mente stessa.

Cosa si vuole dire?

Che è possibile che il fatto di non percepire pienamente i chakra è dovuto all'immagine creata dalla mente dentro di sé, quindi, noi essendoci immedesimati con questa, facciamo riferimento a uno stato mentale più che fisico.

In quell'istante per spezzare ancora di più quello stato aprite leggermente gli occhi così da riprendere in mano il corpo; sentitelo e riponetelo il respiro nella collocazione esatta.

È tipico, infatti, nella tradizione buddista tenere gli occhi semichiusi: in bilico tra il fisico e il sottile, tra il di dentro e il di fuori. Ciò va a creare una nuova condizione dove la mente si trova in questa sottile linea tra i 2 mondi e dunque si inietta nel momento Presente.

Prendete possesso dell'abitacolo fisico, sentitelo, ascoltatelo di più...!

Agganciate bene il respiro alla vostra densità terrena perché è grazie a questa che vi riattivate come anima incarnata.

Esso, il corpo va a sostenere il lavoro dell'anima, ricordatelo.

Mettere radici nel corpo vi permetterà di mettere quelle che mi piace chiamare: "le radici celesti", affinché un giorno scopriate che siete intrisi di tante ricchezze, magie, talenti e poteri... No, non potete raggiungerli tuffandovi unicamente nel sottile! Certo, potete averne un barlume di questi, un ricordo e anche una prima attivazione a un certo livello, tuttavia, come un bellissimo sogno quando aprirete gli occhi lo sentirete che rimarranno da parte o meglio li potete avvertire in qualche parte di voi che vi restano attaccati simili a una fragranza, un alito velleitario ma, andranno presto via perché essi come semi hanno bisogno di trovare una terra in cui essere deposti per crescere.

Così ciò che è in noi scaturisce dal seme dell'invisibile e, il seme di ciò che non si vede viene nutrito dalle esperienze della vita umana che viviamo e che naturalmente le riattiva. È questo che più di tutto vi deve importare della crescita di ciò che siete affinché il suo nucleo centrale trovi spazio e anelito. Dunque, sperimentate, assaporate di volta in volta la pratica attraverso di voi e potrete comprendere da voi sempre di più la vostra realtà.

Illustrazione - "Resp. a 12 chakra" realizzata da: Marino Di Tanno

Tutti i diritti riservati

© COPYRIGHT

www.marinoditanno.it

Se si desidera usare questa illustrazione per usi privati o pubblici citarne la fonte e il nome dell'autore.

Grazie!