

SOUND POWER

Alla scoperta
del suono
primordiale e
delle sue
vibrazioni

*“L’arma non lo ferisce,
il fuoco non lo brucia,
l’acqua non lo bagna,
né il vento lo dissecca.”
(Bhagavad Gita, II, 23)*

Perché una serata di meditazione dedicata al suono?

Tutto l’Universo vibra. Ogni singolo elemento, la materia stessa, si trova in un particolare stato di vibrazione. Vibrano gli atomi, vibrano le stelle, vibrano le galassie. Ogni abitante dell’Universo, infinitamente piccolo o incredibilmente grande che sia, ha la sua vibrazione unica e irripetibile.

Anche il corpo umano ha una propria frequenza vibratoria, che deve essere mantenuta costante, attiva e in armonia, per conservare salute, forza e vitalità.

Ma il potere del suono non si limita alla materia, che è il livello più basso della manifestazione, va decisamente oltre e porta lontano, verso il cuore del proprio essere, proprio al centro della propria consapevolezza.

Meditazione Vibration

Vibration è una meditazione dinamica che si svolge con l’accompagnamento della musica e consiste nell’effettuare movimenti vibratorii di diverse parti del corpo. Iniziando dalla testa, si prosegue con le spalle e il bacino, per arrivare a scuotere tutto il corpo al ritmo della musica che diventa sempre più veloce e ritmata. Durante le prime fasi si pratica il “tapping”, un’attività manuale di stimolazione e auto-massaggio del sistema muscolo-scheletrico e degli organi interni. Vibration scioglie blocchi e tensioni, rimuove le emozioni negative, libera il corpo, svuota la mente e facilita una rassicurante sensazione di radicamento.

Meditazione Gong sound

Il Gong produce un suono lungo e indeterminato, ricco di armonici, una vibrazione che ha anche un potenziale psicoattivo scientificamente riconosciuto. Come un bicchiere pieno di acqua vibra nelle vicinanze di una fonte sonora, così il corpo umano, che per la gran parte è costituito di liquidi, comincia a vibrare coinvolgendo ogni singola cellula. Il suono, con la sua frequenza vibratoria, agisce allora come l’acqua di un fiume che penetra e scava nella roccia rimuovendo gli ostacoli che ne impediscono il naturale flusso verso il mare, allentando così tensioni e blocchi che non permettono il naturale fluire dell’energia Qi.

Attraverso la meditazione con il suono del Gong la mente si alleggerisce, quasi svanisce, si libera dal flusso dei pensieri e diventa limpida, pulita, calma e tranquilla. Le vibrazioni penetrano in profondità e le onde cerebrali cambiano, così come si modificano le connessioni nervose e il sistema parasimpatico ritrova un nuovo e più stabile equilibrio.

Un pensiero per chi vuole ascoltare.

“Apri gli occhi a te stesso e scopri quanto vali. Le nuvole nella tua mente coprono la tua luce. Proprio come il Sole illumina la Terra, assumi la proprietà di un mondo luminoso: il mondo del Sole. Lascia che il tuo vero Sé si riveli. E aiuta gli altri a vedersi. Si creerà così un mondo luminoso. Per questo sei venuto sulla Terra. Per questo siamo qui tutti noi.”

Gabriella Decostanzi ha svolto e continua a svolgere la propria formazione a Sedona, in Arizona, presso il Mago Retreat. Come educatrice spirituale, per quasi trent’anni, ha viaggiato il mondo, formando persone all’interno di grandi aziende, di istituzioni educative e sociali e favorendo un cambiamento spirituale nei tanti individui che ha incontrato lungo la propria strada. Attualmente sta sviluppando un programma personale per condividere la saggezza del Tao con un pubblico più vasto continuando però a sperimentare tecniche e pratiche meditative di varia origine e provenienza. Gabriella ama definirsi una “Maestra del Soffio” e ha voluto assumere il nome spirituale di Gabridahn, che si traduce in “tuoni, nubi, lampi”, per indicare l’energia che circola tra Cielo e Terra e che rappresenta la sua capacità di aiutare le persone, specialmente quelle che si sentono pronte a seguirla, a esplorare la propria interiorità per risvegliare un’intensa e appagante spiritualità.

Gabriella pratica e insegna meditazione presso lo **Spazio Dahn** di via San Massimo 44, a Torino, ed è presente sul web all’indirizzo www.meditazione torino.com