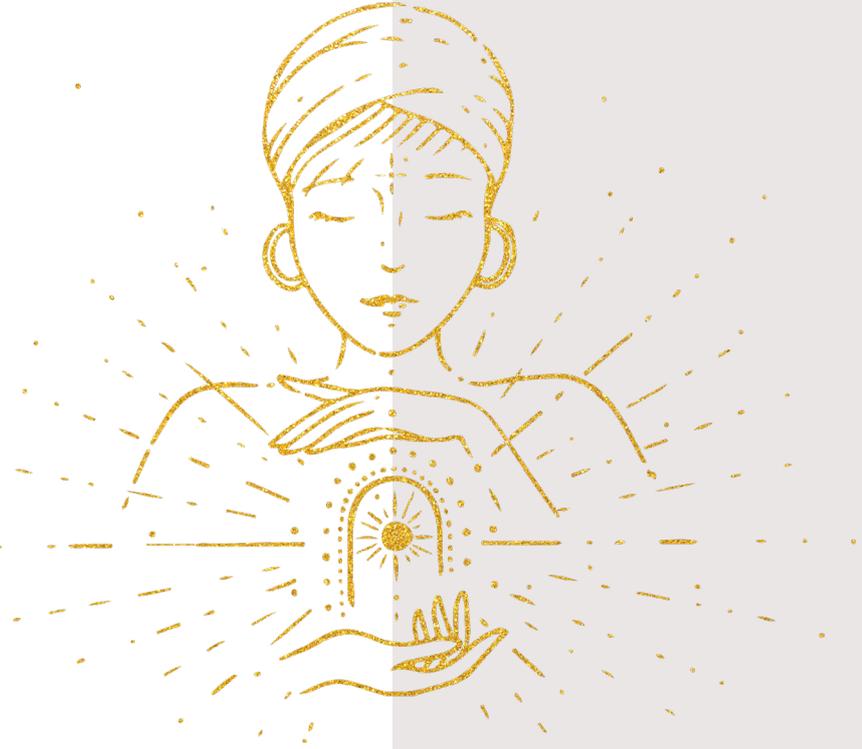


HOLD THE SPACE

*with grace
and
creativity*



INDICE

Introduzione e ringraziamenti	4
Come aprire e chiudere lo spazio della pratica	6
Tune in your frequency	10
Affronta la tua mente	12
Ganesh	14
Slow down, calm your mind	16
Still mind	18
Fist of anger	20
Sat Kriya	24
Ridi!!!	28
Good mood	30
Feel free	32
Be relaxed	34
Bless yourself	36
Meditazione per una mente calma e nervi saldi	38

*
SHIFT THE MIND
ON THE
SOUL FREQUENCY

Questo Ebook nasce dal corso online “HOLD THE SPACE” di 11 giorni.

La sinergia che si è creata tra tutti i partecipanti, nonostante la nostra presenza passasse attraverso il web, ha fatto nascere il desiderio di trasformare questa esperienza in un contributo scritto, usufruibile in qualunque momento da tutti.

Le pratiche che ho scelto sono tratte dalla tradizione del Kundalini Yoga. L'energia Kunalini viene rappresentata come un serpente arrotolato tre volte su sé stesso, che giace dormiente alla base della colonna vertebrale. È il potenziale creativo di ciascun individuo. Il Kundalini Yoga è una tecnologia, definita come lo yoga della consapevolezza.

È una scienza che cambia e rinforza la radianza dell'individuo per espandere l'energia. Sfogliando le pagine troverai delle pratiche di soli 3 minuti pensate per ottenere un cambiamento della tua frequenza. Per finire puoi praticare la meditazione di Kundalini Yoga di 11 minuti che ho scelto, il cui obiettivo è calmare la mente e rafforzare il sistema nervoso.

Spero che questo contributo possa essere uno strumento prezioso per costruire la tua pratica quotidiana, o quanto meno una risorsa da utilizzare nei momenti in cui ti interroghi su cosa poter fare per cambiare quegli schemi mentali che spesso ci fanno reagire, piuttosto che agire consapevolmente alle situazioni, alle persone, alle sfide.

Buona pratica,

A handwritten signature in gold ink, appearing to read 'Rishi', with a long, sweeping underline that extends to the left.



Mi sono occupata personalmente della scelta delle pratiche e della redazione dei testi, ma per la realizzazione di questo ebook è stato fondamentale l'aiuto di altre quattro splendide donne: Elena, Anita ed Elena (Grigiocielo Studio) che hanno creato le illustrazioni e la calligrafia e Benedetta (Benedetta Marchi Photographer), che si è occupata della parte grafica e delle fotografie.

A loro, prima di tutto, va il mio ringraziamento più profondo e sincero. Senza di voi tutto questo non sarebbe stato possibile!

Grazie!

COME APRIRE E CHIUDERE LO SPAZIO DELLA PRATICA

Prima di iniziare la pratica, nel Kundalini Yoga viene vibrato un mantra di apertura al fine di sintonizzarci con il nostro sé più alto.

Viviamo in un mare di energia.

C'è una particolare frequenza vibratoria che corrisponde a ogni suono dell'Universo. Vibrando una particolare combinazione di suoni (sillabe), ci si sintonizza a vari livelli di intelligenza o di coscienza.

Consciamente o inconsciamente, attraverso i nostri pensieri e le nostre parole, scegliamo personalmente come sintonizzare la nostra mente.

I mantra sono sillabe costruite coscientemente per connettersi con livelli diversi di intelligenza. Come comporre un numero telefonico per sintonizzarsi con i Maestri spirituali che sono venuti prima di noi e ricevere la loro vibrazione.

Il mantra che utilizziamo è l'Adi Mantra che invoca la benedizione del vostro sé più elevato, assicura la guida interiore più pura per la pratica e apre il collegamento protettivo tra voi e la lunga catena dei Maestri spirituali che ci hanno preceduto nel cammino.

Si potrebbe tradurre come: Mi inchino all'energia creativa, mi inchino alla saggezza sottile

Questo mantra viene vibrato 3 volte.

ONG NAMO GURU DEV NAMO

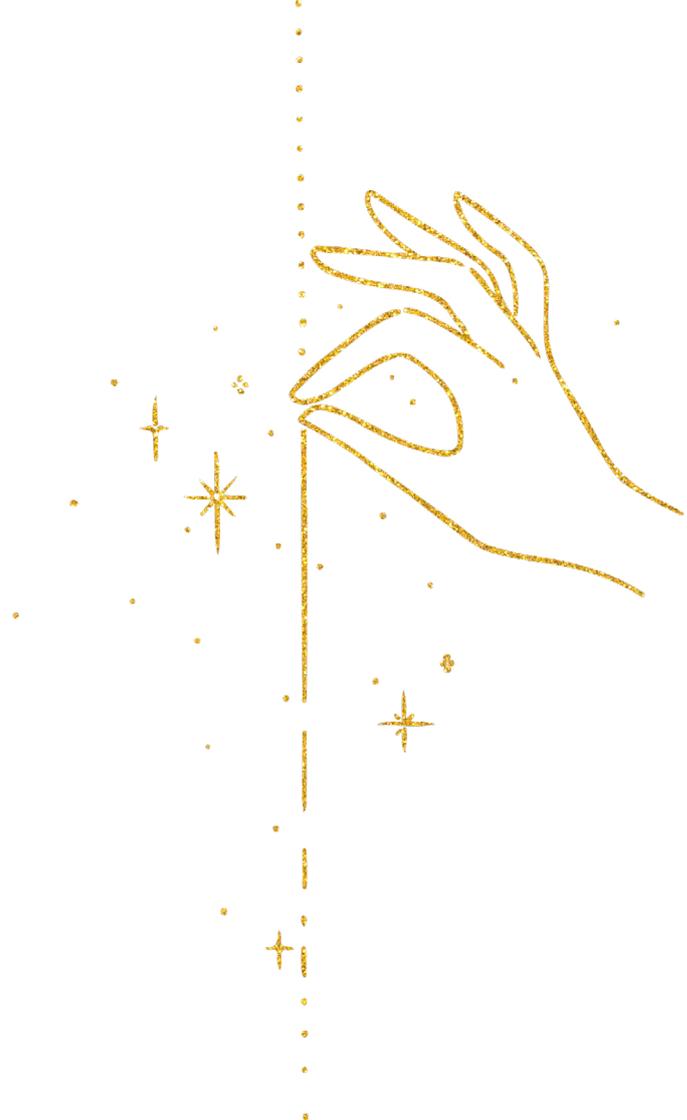
Alla fine della pratica si vibra ad alta voce il mantra "Sat Nam" (La Verità è la mia identità) per tre volte.

SAT NAM

La posizione del corpo: siediti a gambe incrociate in “posizione facile”, con la colonna vertebrale ben eretta, il petto aperto, le spalle rilassate e il mento leggermente abbassato e rientrato.

La posizione delle mani: le mani sono giunte nel mudra della preghiera. I palmi delle mani sono poggiati uno contro l'altro, le dita ben stese, le mani sollevate al centro del petto, con i pollici che premono contro lo sterno. Questo mudra stimola l'armonia, la neutralità e la ricettività, attraverso un bilanciamento profondo dei due emisferi del cervello, e ci connette al potere del nostro cuore.

Focalizzazione degli occhi: mantenendo questa posizione si chiudono gli occhi focalizzandoli sul “terzo occhio”, il punto in mezzo alle sopracciglia, lì dov'è posizionato il sesto chakra, Anja.



TUNE IN YOUR FREQUENCY

In posizione semplice, seduto a gambe incrociate, chiudi gli occhi.

Scegli la mano che senti essere la tua guida e unisci i polpastrelli di pollice e indice.

Porta la mano a circa 20 centimetri dal corpo, inspirando e partendo dalla base, traccia una linea centrale fino ad arrivare oltre la testa, stendendo bene il gomito.

Con l'espriro percorri lo stesso percorso in senso opposto, dalla cima della testa, fino ad arrivare alla base.



Prova a pensare a questo semplice gesto come un sistema per accordare il tuo strumento, il tuo essere inteso come creatore di vibrazioni. Rappresenta il tuo rituale per sintonizzarti, allinearti, accordarti alla tua frequenza. Sentiti centrato, presente e in contatto con quello spazio di silenzio che va oltre il respiro, il corpo e la mente, e che esiste naturalmente dentro di te.



AFFRONTA LA TUA MENTE

Tempo: 3 minuti

Come

in posizione semplice, seduto a gambe incrociate, oppure su una sedia.

Con il pollice destro chiudi la narice destra, le altre dita della mano sono allungate verso l'alto.

Inspira attraverso la narice sinistra ed espira dalla bocca ad "O".

Gli occhi sono chiusi, focalizzati al punto in mezzo alle sopracciglia.

Per finire: inspira profondamente, allunga le braccia oltre la testa, intreccia le dita delle mani, i palmi sono rivolti verso l'alto. Sospendi il respiro per 15 secondi.

Espira. Rilassati.

Benefici

Pratica di respirazione il cui obiettivo è rompere i pensieri ossessivi e limitanti, per tornare alla tua naturale positività!



GANESH

Tempo: 3 minuti

Come

scegli un pensiero che vuoi lasciar andare.

In posizione semplice, seduto a gambe incrociate, oppure su una sedia.

Mano sinistra: estendi pollice e mignolo, chiudendo le altre dita a pugno. Porta il pollice tra le sopracciglia, appoggiato a quella naturale insenatura che si crea all'inizio del naso.

Mano destra: aggancia il mignolo della mano sinistra, avvolgendolo con un pugno.

È importante che le braccia siano parallele al pavimento, i gomiti allineati all'altezza delle spalle. Gli occhi sono chiusi.

Il respiro è lungo, lento, profondo dal naso.

Per finire: inspira profondamente, sospendi il respiro a polmoni pieni per qualche secondo, e poi espira dalla bocca. Rilassati.

Benefici

Permette alla mente di tornare ad una pagina bianca, neutrale, libera da pensieri ossessivi.



SLOW DOWN, CALM YOUR MIND

Tempo: 3 minuti

Come

in posizione semplice, seduto a gambe incrociate, oppure su una sedia.

Apri la bocca il più possibile e tocca il palato superiore con la punta della lingua.

Gli occhi guardano alla punta del naso.

Il respiro è lungo, lento, profondo dal naso.

Per finire: inspira profondamente, sospendi il respiro a polmoni pieni per qualche secondo, e poi espira dalla bocca. Rilassati.

Benefici

Calma anche la mente più irrequieta dandole sollievo e riportandoti nel qui ed ora.



STILL MIND

Tempo: 3 minuti

Come

seduto sui talloni.

Unisci i palmi delle mani e stendi le braccia verso l'alto con i gomiti ben stesi.

Le braccia vanno a chiudere le orecchie.

Inspira dal naso, sospendi il respiro a polmoni pieni, poi espira dal naso.

Cerca di eguagliare i tempi di inspiro, sospensione ed espiro.

Per finire: inspira profondamente, sospendi il respiro a polmoni pieni per qualche secondo, e poi espira dalla bocca. Rilassati.

Benefici

Aiuta a portarti nel momento presente per renderti più intuitivo e meno reattivo.



FIST OF ANGER

Tempo: 3 minuti

Come

In posizione semplice, seduto a gambe incrociate, oppure su una sedia.

Piega tutte le dita, ad esclusione del pollice, toccando con i polpastrelli il cuscinetto nel palmo della mano corrispondente a ciascuna delle dita,. Chiudi poi il pollice sopra le altre dita per formare un pugno. Assumi questa posizione con entrambe le mani.

Alza le braccia e inizia a portare alternativamente i pugni oltre la testa. Quando il braccio destro sale, il braccio sinistro rimane in basso, con il pugno all'altezza dell'ombelico. Quando invece il braccio sinistro va oltre la testa, quello destro si abbassa. Inizia ad alternare le braccia in questo modo con un movimento potente.

Respira attraverso la bocca a forma di O, inizia una forte e ritmica inspirazione ed espirazione in sincronia con movimenti delle braccia.
Gli occhi sono chiusi.

Pensa intenzionalmente a tutto ciò che ti fa arrabbiare.

Continua a mantenere questo focus per tutto l'esercizio per far emergere la tua rabbia, aumentando il movimento e il respiro.

Per finire: intreccia le dita, stendi le braccia in alto sopra la testa, con i palmi delle mani rivolti verso l'alto, inspira profondamente attraverso la bocca ad "O" – sospendi il respiro – ed espira dalla bocca.

Ripeti questa respirazione di chiusura per 3 volte.

Benefici

Usa questa pratica per liberare qualsiasi negatività, stress, depressione, frustrazione e riportare la tua attenzione alle tue vere intenzioni.





SAT KRIYA

Tempo: 3 minuti

Come

Seduto sui talloni, allunga le braccia oltre la testa, con i gomiti ben stesi.

Posizione delle mani:

* *per le donne*: intreccia le dita tenendo il mignolo destro all'esterno, solo gli indici rimangono stesi e a contatto tra di loro. Incrocia il pollice sinistro sul destro.

* *Per gli uomini*: invertire la posizione delle dita, tenendo il mignolo sinistro esterno, gli indici sono sempre stesi e a contatto. Il pollice destro si incrocia sul sinistro.

Vibra a voce alta il mantra Sat Naam: con il Sat contrai in modo deciso l'ombelico verso l'interno, con il Naam rilassa la contrazione.

Per finire: inspira, sospendi l'aria dentro, contrai tutti i muscoli del corpo. Concentra l'attenzione sul flusso di energia che dai glutei contratti sale lungo la schiena fino a raggiungere la sommità del capo.

Espira, sospendere l'aria fuori e contrai di nuovo. Inspira e rilassati.



Benefici

La vibrazione del mantra *Sat Nam* è importantissima, perché risveglia l'energia di tutti i principali chakra. Questa pratica, inoltre, rafforza l'apparato sessuale, equilibrando il suo flusso energetico.

La contrazione del punto dell'ombelico stimola e massaggia gli organi interni, stimola la pressione sanguigna a beneficio del cuore, influisce sul sistema linfatico, detossifica fegato e pancreas con un miglioramento generale della salute fisica.

“Il Sat Kriya è un Kriya unico che riorganizza il vostro intero essere, incluso il vostro corpo mentale, questo è il suo potere.

Quando praticate il Sat Kriya non potete pensare a niente altro, siete fermi in esso.

Questa è la bellezza.

Ci sono molti Kriya, ci sono milioni di Kriya, ma il Sat Kriya è quello che cambia il corpo, la mente e lo spirito, ha effetto su tutti e tre.”

Yogi Bhajan

RIDI!!!

Tempo: 3 minuti

Come

questo esercizio è semplicissimo! Richiede solo il tuo sorriso!

Ciascuno dei passaggi che seguono dovrà avere la durata minima di 1 minuto.

1 Porta il palmo della tua mano sull'ombelico: inizia a ridere emettendo il suono "A"

2 Porta il palmo della tua mano sul cuore: inizia a ridere emettendo il suono "E"

3 Porta il palmo della tua mano sulla gola: inizia a ridere emettendo il suono "O"

4 Inizia a ridere tenendo le labbra unite, emettendo il suono "M"

5 Ora inizia a ridere senza emettere alcun suono, spalanca la bocca!

6 Adesso inizia a ridere emettendo tutti i suoni che escono dalla tua bocca, muovendo tutto il corpo!

Per finire: porta le mani al cuore e osserva te stesso, il tuo corpo, così com'è, così come sei.

Benefici

Buonumore assicurato!



GOOD MOOD

Tempo: 3 minuti

Come

in posizione semplice, seduto a gambe incrociate, oppure su una sedia.

Piega i gomiti e porta i palmi delle mani rivolti verso l'alto a coppa davanti al petto, portando la mano destra sopra la sinistra.

Inspira dal naso, pensa ai pensieri o alle emozioni negative, sospendi brevemente il respiro a polmoni pieni, e poi espira potentemente dalla bocca, spazzando via ogni negatività, oltre le mani.

Per finire: inspira profondamente, sospendi il respiro a polmoni pieni per qualche secondo, e poi espira dalla bocca. Rilassati.

Benefici

Aiuta a lasciar andare ogni negatività verso te stesso o gli altri, spazzando via questi pensieri auto limitanti!



FEEL FREE

Tempo: 3 minuti

Come

in posizione semplice, seduto a gambe incrociate, oppure su una sedia.

Piega i gomiti e porta le mani al centro del petto, al tuo cuore spirituale. Mano destra sopra la sinistra.

Respiro potente attraverso la bocca ad “O” sia nell’inspiro che nell’espiro. Le labbra non sono molli, la bocca non dovrebbe essere troppo corrugata.

La pressione del respiro è nelle guance e sulla lingua, anche se le guance non dovrebbero gonfiarsi.

Cerca di eguagliare i tempi di inspiro ed espiro, trovando il tuo ritmo.

Per finire: inspira profondamente, sospendi il respiro a polmoni pieni per qualche secondo, e poi espira dalla bocca. Rilassati.

Benefici

Questa particolare tecnica di respirazione purifica e rafforza i nervi parasimpatici e regola la digestione.



BE RELAXED

Tempo: 3 minuti

Come

in posizione semplice, seduto a gambe incrociate, oppure su una sedia.

Chiudi gli occhi e rilassa il braccio sinistro.

Piega il braccio destro, il gomito è parallelo al pavimento.

Porta la mano destra verso l'orecchio destro e, usando il pollice e l'indice, tira il lobo del tuo orecchio.

Irrigidisci il più possibile la parte destra del tuo corpo, mentre rilassa completamente quella sinistra.

Respira naturalmente dal naso.

Per finire: inspira profondamente, sospendi il respiro a polmoni pieni per qualche secondo, e poi espira dalla bocca. Rilassati.

Benefici

Rilassa e unisce corpo e mente, per farti sentire più te stesso.



BLESS YOURSELF

Tempo: 3 minuti

Come

in posizione semplice, seduto a gambe incrociate, oppure su una sedia.

Porta la mano sinistra al centro del petto con il palmo rivolto verso il basso e il pollice che tocca lo sterno. Porta la mano destra a coppa con il palmo rivolto verso il basso a qualche centimetro sopra la tua testa.

Ripeti ad alta voce: “*I bless myself, I bless myself, I bless myself, I am I am*”.

Per finire: inspira profondamente, sospendi il respiro a polmoni pieni per qualche secondo, e poi espira dalla bocca. Rilassati.

Benefici

Questa è una meravigliosa pratica per imparare a benedire te stesso in maniera incondizionata. Farà sbocciare naturalmente una sensazione di benessere e gioia. Quando benedite voi stessi scoprirete che potete estendere questa intenzione anche agli altri. E quando benedirete gli altri vi sentirete completamente benedetti. Se vi sentite depressi, per prima cosa, quando vi svegliate al mattino, mettete la mano sulla testa e benedite voi stessi.



*“If you cannot bless yourself,
then nobody can bless you.”*

Yogi Bhajan

*“Dare to love yourself as if you
were a rainbow with gold at
both ends.”*

Aberjhani



Meditazione

PER UNA MENTE CALMA E NERVI SALDI

Tempo: da 11 a 31 minuti



Come

In posizione semplice, seduto a gambe incrociate, oppure su una sedia.

Per le donne: piega il braccio sinistro portando la mano all'altezza dell'orecchio, toccando i polpastrelli del pollice e dell'anulare. La mano destra è in grembo, porto a contatto i polpastrelli del pollice e del mignolo.

Per gli uomini: piega il braccio destro portando la mano all'altezza dell'orecchio, toccando i polpastrelli del pollice e dell'anulare. La mano sinistra è in grembo, toccando i polpastrelli del pollice e del mignolo.

Occhi socchiusi faccio entrare uno spiraglio di luce.

Respiro lungo lento e profondo.

Per finire: inspira profondamente, sospendi il respiro a polmoni pieni per qualche secondo, e poi espira dalla bocca. Rilassati.



Benefici

Pratica questa meditazione per avere una mente calma e rafforzare il tuo sistema nervoso. Questa particolare pratica è stata trasmessa per affrontare i periodi più bui e di cambiamento del pianeta in modo da mantenere un equilibrio a livello mentale.

LOVE & HAPPINESS
always with gratitude





io sono rirri

www.iosonorirri.com
email: si@iosonorirri.com
IG: Rirri Rirri
FB: Rirri Rirri

Illustrazioni e calligrafia: Grigiocielo Studio
Foto e grafica: Benedetta Marchi
Fonti:
Yogi Bhajan teachings
Three Minute Start – Mahankirn Kaur