

# THE SECRET PATH OF THE INTERVALS



## Il Sentiero Segreto degli Intervalli Meditazioni II

### Tracklist:

1. Respirazione Addominale
2. Il Circuito Celeste
3. Respirazione Inversa Orizzontale
4. Unire i Dan Tian
5. Raccogliere l'Aura
6. Espandere l'Aura
7. Respirazione dell'Aura

### Introduzione:

In questa serie di pratiche gli intervalli ti guidano nell'esecuzione di specifiche respirazioni che hanno lo scopo di potenziare e smuovere l'energia all'interno del corpo. Troverai anche tre pratiche per manifestare e temprare il Corpo Sottile Eterico. Sono pratiche avanzate e possono essere comprese a pieno se hai già intrapreso un percorso profondo di sviluppo energetico.

## **Respirazione Addominale**

Per aiutarti puoi appoggiare le mani sull'addome. Questo tipo di respirazione è molto utile per trovare calma interiore e generare energia vitale immediatamente disponibile.

Prendi contatto con la tua Essenza attraverso i rintocchi di Prima Giusta Interiore. In questa fase il respiro si approfondisce naturalmente.

Gli intervalli di Quarta Giusta ti aiutano a scandire la respirazione e trovare il corretto spazio percettivo.

Quando senti scoccare la seconda nota dell'intervallo ascendente inizia l'inspirazione che durerà nove secondi. In questa fase di inspirazione gonfia lentamente l'addome.

Successivamente quando senti l'intervallo discendente inizia ad espirare lentamente allo scoccare della seconda nota. Anche la fase di espirazione dura nove secondi.

Se termini prima l'inspirazione o la respirazione attendi quei due o tre secondi senza fare nulla, in una mini apnea, sarà un sguardo al futuro o al passato.

Procedi così fino al termine dell'esercizio, chiudendo la pratica con il radicamento della Prima Giusta Interiore. Ascolta il corpo e le sensazioni che si sono prodotte. Se ti aiuta a rilassarti puoi chiudere gli occhi, ma attenzione a non perderti nelle fantasticherie della mente. Tenerli socchiusi può essere una giusta via di mezzo se tendi a perderti nell'immaginazione.

## **Respirazione Inversa Orizzontale**

Questa respirazione è molto potente e richiama molta energia. La respirazione inversa in un primo momento è ancora su un piano orizzontale, ma successivamente si ribalterà e diventerà verticale, tenendo fermo l'addome.

Rilassati, chiudi gli occhi se vuoi e prendi coscienza di tutto il tuo Essere attraverso i rintocchi di Prima Giusta Interiore.

Finita la fase preparatoria, inizia la pratica di questa speciale respirazione. Gli intervalli di Terza Minore scandiscono l'esecuzione.

Allo scoccare della seconda nota della Terza Minore Ascendente, inizia la fase di inspirazione; falla portando l'addome all'interno, muovendolo su un piano orizzontale. E' come se risucchiassi energia dentro il Dan Tian inferiore. Formando un imbuto dove l'energia cosmica viene convogliata crei un vortice verso di te.

Durante l'espiazione che inizia allo scoccare della seconda nota della Terza Minore Discendente, riporta l'addome nella posizione iniziale.

La pratica finisce quando senti suonare nuovamente gli intervalli di Prima Giusta Interiore. Lascia quindi la respirazione libera e ascolta il tuo corpo. Percepisci le sensazioni che si sono prodotte e goditi il risultato del lavoro.

La campanella finale chiude la sessione energetica.

## **Il Circuito Celeste**

Il Circuito Celeste è un'antica pratica taoista che rinforza lo scorrimento dell'energia vitale nei canali energetici straordinari chiamati Du mai e Ren mai. Favorisce la salute del corpo, della mente e delle emozioni attivando eventuali ristagni di energia.

Il Du Mai parte dal punto situato nel perineo, sale lungo la colonna vertebrale e finisce sulla gengiva, sotto il labbro superiore. Il Ren Mai, partendo dal perineo, scorre nella parte anteriore del corpo per arrivare sotto il labbro inferiore. Tenendo la lingua sul palato con la punta rivolta verso la gola attivi il circuito mettendo in relazione i due meridiani straordinari.

Prima di iniziare la pratica entra in un profondo stato di Presenza attraverso i rintocchi di Prima Giusta Interiore. Lascia che la mente si acquieti e il respiro si approfondisca con naturalezza. Il mondo emotivo si dispiega e il corpo si rilassa gradualmente.

Gli intervalli mistici di Settima Maggiore ti aiutano ad attivare l'Intenzione per muovere l'energia vitale nel Circuito Celeste. L'intervallo ascendente crea la tensione necessaria per spingere l'energia in alto, mentre quello discendente favorisce una dolce discesa.

Il respiro nasce dopo l'Intenzione e accompagna la Forza nei canali sottili. Questo è molto importante: l'Intenzione viene prima del respiro.

Tieni la mente rilassata in modo che non interferisca con la pratica. Se lo fai ad occhi aperti potrebbe aiutarti posare lo sguardo su un punto fisso, in modo da tener ferma la mente superficiale.

Concentra inizialmente l'energia nel Dan Tian inferiore, i rintocchi di Prima Giusta ti aiuteranno in questa fase preliminare.

Quando senti scoccare la seconda nota della Settima Maggiore Ascendente inizia la pratica del Circuito Celeste.

Fai salire l'energia dal coccige lungo tutta la colonna vertebrale fino alla sommità della testa, nel luogo delle Cento Riunioni. In questa fase ispiri lentamente, aiutando così l'intenzione a canalizzare l'energia nel Du Mai.

Terminata la salita, insieme ad una lenta espirazione l'energia scende in basso attraverso il Ren Mai, allo scoccare della seconda nota della Settima Maggiore Discendente.

Scende dal labbro superiore lungo tutta la linea centrale anteriore del corpo. Attraversa la gola, lo sterno, il plesso solare, passa quattro centimetri sotto all'ombelico nel punto chiamato Oceano del Qi ed entra in profondità, inabissandosi come un fiume sotterraneo, nel Dan Tian inferiore. Arrivata al perineo, incontra nuovamente il Du Mai dove il Circuito Celeste si conclude e ricomincia successivamente. Puoi chiudere leggermente l'ano per aiutare l'energia a salire dolcemente di nuovo verso il Luogo delle Cento Riunioni.

Per terminare la pratica, sostenuto dalla Prima Giusta Interiore, stabilizza nuovamente l'energia del Dan Tian inferiore.

Rendi Grazie al miracolo della Vita.

## **Unire i Dan Tian**

Questa pratica convoglia l'energia dal Dan Tian inferiore verso quello superiore, attraversando il mediano. Con un respiro "ad onda" muovi l'energia in profondità e unisci i tre centri energetici interni, in modo da percepirla come un unico Dan Tian.

Nella fase iniziale, rilassa tutto il corpo ed entra in contatto con tutto il tuo Essere. Risveglia l'energia nel Dan Tian inferiore attraverso i rintocchi di Prima Giusta Interiore.

La pratica vera e propria inizia assistita dagli intervalli di Quinta Giusta che già ti hanno sostenuto nell'allineamento dei tuoi centri interni in un'altra pratica della prima ottava, sul sentiero segreto degli intervalli.

Quando senti la seconda nota della Quinta Giusta Ascendente attiva l'Intenzione che come un'onda porta l'energia dal Dan Tian inferiore a quello superiore, attraversando il mediano. In questa fase ispiri dolcemente.

Quando avverti la seconda nota della Quinta Giusta Discendente espira e lascia fluire l'energia nuovamente in basso nel Dan Tian inferiore.

Continuando la pratica avvertirai l'energia come un flusso di Forza che scorre in profondità all'interno del corpo, dal basso all'alto e dall'alto in basso, come in un unico grande bacino energetico.

La respirazione, se l'Intento è corretto, sarà naturalmente inversa con una direzione verticale. L'addome resterà fermo.

Finita la pratica porta l'Attenzione a tutto il corpo, accompagnato dagli intervalli di Prima Giusta Interiore.

Per concludere sfrega i palmi delle mani tra di loro, appoggiali per un po' sugli occhi, poi massaggia viso, testa, braccia tronco, gambe.

Percepisci l'effetto vitale avvenuto dentro di te, nel corpo e in tutti i livelli del tuo Essere.

## TRE PRATICHE PER PRENDERE COSCIENZA ED ALLENARE IL CORPO ETERICO

### **Raccogliere l'Aura**

Concentra la tua energia all'interno del corpo, nel Dan Tian inferiore, aiutato dai rintocchi di Prima Giusta Interiore.

Finita questa prima fase, quando senti risuonare gli intervalli di Ottava, porta l'attenzione al corpo eterico che avvolge tutto il tuo corpo fisico.

Puoi avvertire facilmente il sottile corpo energetico avvolgere come una pellicola di calore tutta la tua pelle. Lo specchio dell'Ottava ti aiuta in questo processo. La nota più alta al doppio della frequenza attiva il tuo corpo energetico, lo accende.

Quando senti risuonare il nuovo intervallo di Decima Minore inizia la pratica di raccoglimento dell'Aura.

Quando risuona la seconda nota dell'intervallo ascendente inspira e raccogli l'Aura dentro di te. Fallo, non immaginarlo. Tieni la mente ferma e focalizzata, evita le fantasticherie. Puoi sentire tutto il velo di calore avvolgere il tuo corpo ed entrare dentro di te, raccoglierti al tuo interno nel Dan Tian inferiore.

Quando risuona la seconda nota dell'intervallo discendente riporta l'energia fuori a contatto con la pelle. L'energia accende la tua Aura che diventa più viva, rinvigorita, potente.

Alla fine della pratica concentra nuovamente l'energia nel Dan Tian inferiore e senti il corpo pieno di salute e vigore.

## **Espandere l'Aura**

Concentra la tua energia all'interno del corpo, nel Dan Tian inferiore, aiutato dai rintocchi di Prima Giusta Interiore. Finita questa fase preliminare, quando senti risuonare gli intervalli di Ottava, porta l'attenzione al corpo eterico che avvolge tutto il tuo corpo fisico, respira naturalmente.

Puoi avvertire facilmente il corpo energetico circondare come una pellicola di calore tutta la tua pelle. Lo specchio dell'Ottava ti aiuta in questo processo. La nota più alta al doppio della frequenza attiva il tuo corpo energetico, lo accende.

Quando senti risuonare il nuovo intervallo di Decima Maggiore inizia la pratica di espansione dell'Aura.

Quando risuona la seconda nota dell'intervallo ascendente inspira ed espandi la tua Aura il più possibile. Fallo, non immaginarlo. Tieni la mente ferma e focalizzata, evita le fantasticherie. E' una sensazione sottile di espansione energetica del corpo eterico.

Quando risuona la seconda nota dell'intervallo discendente espira e riporta il corpo energetico a contatto con la pelle.

Alla fine della pratica raccogli nuovamente l'energia nel Dan Tian inferiore aiutato dalla Sostanza Interiore della Prima Giusta e senti il corpo pieno di salute e vigore.

## **Respirazione dell'Aura**

Concentra la tua energia all'interno del corpo, nel Dan Tian inferiore, aiutato dai rintocchi di Prima Giusta Interiore.

Terminata questa fase iniziale, quando senti risuonare gli intervalli di Ottava, porta l'attenzione al corpo eterico che avvolge tutto il tuo corpo fisico.

Puoi avvertire facilmente il sottile corpo energetico coprire come una pellicola di calore tutta la tua pelle. Lo specchio dell'Ottava ti aiuta in questo processo. La nota più alta al doppio della frequenza attiva il tuo corpo energetico, lo accende.

Una volta risvegliata la tua energia e attivato il corpo eterico puoi iniziare la pratica di respirazione dell'Aura.

Quando risuona la seconda nota dell'intervallo ascendente di Decima Minore inspira e raccogli l'Aura dentro di te.

Quando risuona la seconda nota dell'intervallo ascendente di Decima Maggiore espira ed espandi l'Aura il più possibile.

La tua Aura diventa un polmone sottile che si contrae e si espande. Come un mantice di energia che si apre e chiude.

Alla fine della pratica concentra nuovamente l'energia nel Dan Tian inferiore e senti il corpo pieno di salute e vigore.

Credits:

Words and Intervals by Simone Terigi

Guitar: Simone Terigi

Sound Engineers: Emanuele Morena & Nicola Sannino, Tabasco Studio, Sori, Italy

Graphic: Nicoletta Mignone

Tuned at 432Hz

© 2023 All right reserved (SIAE) Unauthorised copyng, reproduction, hiring, lending, public performance and broadcasting prohibited.

[www.secretintervals.com](http://www.secretintervals.com)

