

Il risveglio della Kundalini

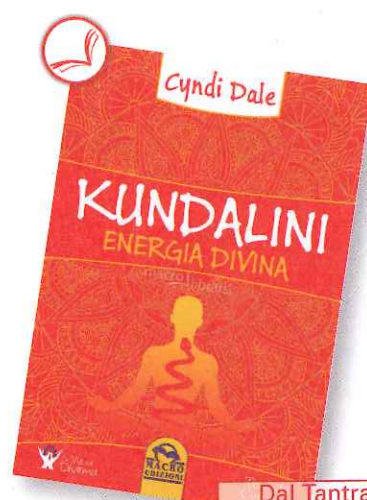
S econdo la tradizione indiana, la Kundalini è un aspetto della Sakti, ovvero una manifestazione del potere divino. Tale potere è insito nel corpo umano, in ognuno di noi, ma giace in uno stato "dormiente": esiste ma normalmente non è attivo e non si presenta alla nostra consapevolezza. Possiamo vivere a lungo senza avere alcuna notizia dell'energia che riposa dentro di noi.

■ Il risveglio della Kundalini, classicamente rappresentata come un serpente avvolto su se stesso, è oggetto di pratiche tantriche antichissime finalizzate al ricongiungimento col Dio Siva ma anche di successive rielaborazioni, persino moderne, con un accento più pronunciato sulle implicazioni per il benessere: si sente dire spesso che la Kundalini può ricaricare d'energia le nostre vite, illuminando un panorama esistenziale che può risultare spento, carico di automatismi, sterilizzato dai condizionamenti.

■ In questo filone di lettura si inserisce l'ultimo libro di Cindy Dale, ben nota autrice americana. L'opera propone una serie di pratiche, di derivazione indiana, con il preciso scopo di risvegliare la Kundalini: in primis la

respirazione consapevole. In ambito yogico questo semplice ma fondamentale atto di vita consente di risvegliare "delicatamente" la Kundalini. Perché delicatamente? Perché l'energia del serpente può essere di volta in volta positiva o negativa, creatrice o distruttrice.

■ Il libro spiega anche come usare i Mudra (gesti), gli asana, i mantra, i bandha (contrazioni posturali) e come sviluppare una buona meditazione basata sui Chakra. Ma in questo caso facciamo conoscenza con una visione dei Chakra declinata secondo una prospettiva moderna, frutto delle esperienze degli "energy healers", come la stessa Dale si definisce. Lo scopo, però, è sempre lo stesso: far ascendere la Kundalini, srotolare il serpente.



Dal Tantra all'Energy Healing

Cindy Dale

Kundalini, Energia divina

Macro Edizioni
pagine 256
euro 16,50

La riscoperta della luce divina

«Per quanto la Kundalini possa essere misteriosa, magica, fisica, sacra, illuminante e istruttiva, esiste per un'unica ragione: per essere usata. Esiste per essere impiegata nella vita quotidiana e favorire la salute, i rapporti affettivi e il lavoro.

È una luce divina che è qui per risplendere su ciò che siamo e in tutto ciò che facciamo. In tal modo unifica tutti i nostri aspetti, ci collega ovunque con la vita. Si potrebbe dire che partecipare della Kundalini sia come bere dal calice della comunione con il Divino.»

Cindy Dale