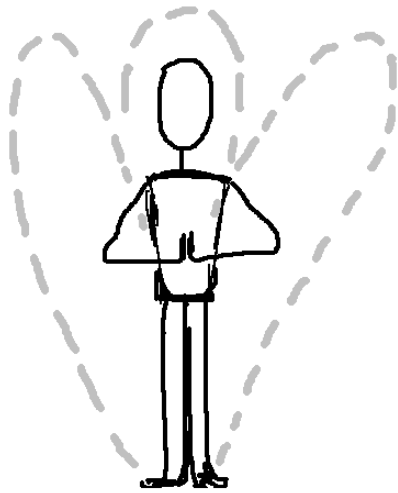


## (Fiorire)



Il fiore di loto - Itka

**Il fiore di loto** è un movimento di ispirazione solare, che sospira nell'individuo l'energia della primavera nel nostro cuore: *il fiorire*. Come il fiore di loto nasce dal fango, così ogni essere è in grado di fiorire all'interno dei suoi blocchi, delle sue resistenze, delle sue negatività e dei suoi stati di malessere.

L'esercizio lavora prevalentemente nella zona del 4° chakra (il cuore), stimolando la sua apertura nella massima espansione possibile. Questo dipende dalla naturalità con cui agiscono gli esercizi energetici che non cercano una forma perfetta oggettiva ma la migliore forma che può avere il soggetto nella circostanza della sua vita. È solo l'esercizio costante e ripetuto che manifesta la potenzialità del movimento e non è neppure necessario che egli sappia esattamente come agisce l'esercizio per verificare la sua efficacia. Saranno gli eventi a mostrargli il cambiamento.

La guida dell'istruttore è infatti necessaria solo a mostrare il movimento e velocizzare il flusso dell'energia tramite il tocco energetico, il *sincrono* (quando lavora in gruppo), la motivazione trasmessa.

Il fiore di loto manifesta la sua potenzialità nel riportare una tranquillità negli stati emotivi, che poi si concretizza in uno stato di ascolto aperto ma anche capace di chiudersi quando non è importante o non è vitale per l'esistenza della persona. Si tratta quindi di un'apertura condizionata alla volontà dell'individuo, quella volontà proiettata non dal mentale ma dal piano della sua coscienza e, quindi, *sempre efficace* alla sua realizzazione.

La **prima forma** viene fatta preferibilmente al mattino e comunque sempre prima del tramonto del sole. Si parte con le mani congiunte sul petto ed *inspirando* si aprono le braccia fino sulla testa, disegnando i lati interni dei petali esterni, quindi, *espirando*, si disegnano i lati esterni dei petali esterni, discendendo verso il basso. Si conclude la forma del fiorire unendo le mani e *inspirando*, mentre si disegna il terzo petalo (quello centrale) salendo fino all'altezza del viso.

Quindi, unendo le mani ed *espirando*, si discende per tornare nel centro del petto alla posizione di partenza.

Il secondo momento, quello del terzo petalo, è più veloce per consentire nel passaggio successivo ad una profonda ispirazione (usando il diaframma).

Questo esercizio disegna un fiore di tre petali: il fiore di loto. Va ripetuto sette volte per ogni sessione.

Nella **seconda forma** viene fatto preferibilmente la sera, prima di dormire, oppure sempre dopo il tramonto del sole. *Inspirando* si muovono le braccia disegnando il lato esterno dei petali esterni, quindi si discende sul lato interno *espirando* fino a raggiungere il fondo del fiore. A questo punto si disegna il petalo centrale *inspirando* come nella forma precedente, si uniscono le mani ed *espirando* si discende verso il punto di partenza.

La differenza rispetto alla forma precedente è dovuta solo alla partenza che disegna l'interno dei petali centrali nella prima forma o in l'esterno nella seconda forma.

Anche questo va ripetuto sette volte ogni sessione di esercizi.

La mattina lavora sulla *coscienza attiva* e di notte lavora sulla *coscienza passiva*<sup>1</sup>.

Negli esercizi fondamentali questo è uno dei primi che ho potuto verificare: non presenta controindicazioni ed è molto liberatorio di quegli stati di tensione creati da preoccupazioni o pensieri ripetitivi.

Il fiore di loto riporta essenzialità nella funzione mentale e celebra l'apertura all'universo senza timore. Quando giunge l'oscurità, ogni individuo dotato di coscienza è in grado di chiudersi e difendere la propria essenza.

Tratto da "Dialogo verso i popoli fratelli" (seconda edizione, Astroenergia, 2008)

<sup>1</sup> L' inconscio superiore.