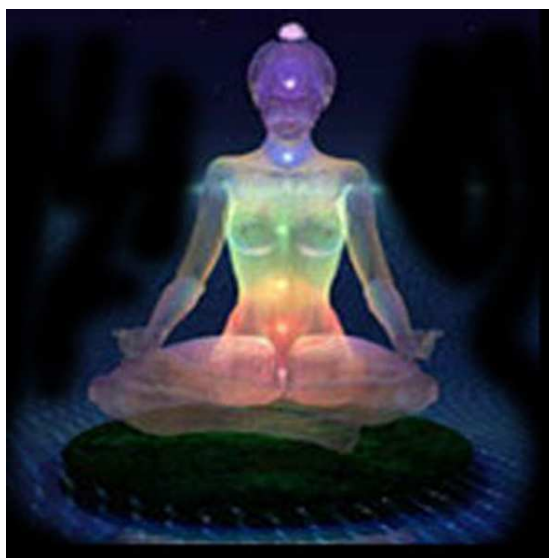


# SOUND MEDITATION

SUPERARE LO STRESS, ARMONIZZANDO E POTENZIANDO LA MENTE CON LA VIBRAZIONE SONORA



**“La Meditazione Sonora è il metodo più potente per eliminare lo stress e creare la pace della mente in questo periodo altamente psicotico della società moderna.”**

La scienza moderna ha definitivamente dimostrato ciò che la psicologia dello *Yoga* e dei *mantra* insegna ormai da millenni: il suono può creare o distruggere. Un suono specifico può indurre uno stato mentale ben preciso, come ben sanno gli psicologi del marketing, che studiano e propinano attraverso i mezzi mediatici ogni tipo di vibrazione sonora per provocare volutamente un'artificiale eccitazione sensoriale, il turbamento emotivo e a volte una riflessione intellettuale mirata alla valorizzazione di un prodotto per indurlo al consumo. Tutto questo provoca nei soggetti che subiscono tale trattamento grande tensione, stress e dipendenza. I suoni hanno il potere di stimolare particolari processi di pensiero che liberano le energie immagazzinate nel subconscio. Volenti o nolenti, queste energie non cessano di agire sui nostri comportamenti, gusti, attitudini, caratteri e sul nostro destino. Ogni vibrazione sonora collega al piano di esistenza che le corrisponde. Attraverso la risonanza armonica, ci si connette e si sviluppa attrazione per il livello di coscienza degli esseri che frequentano quelle dimensioni. Attraverso l'associazione con queste tipologie psicologiche, anche individui tendenzialmente buoni e sani, sviluppano e manifestano cattive qualità e patologie. E' possibile comunque identificare, isolare e neutralizzare queste energie che impregnano ogni vibrazione sonora e a cui siamo così spesso esposti nel sistema mediatico attuale. Le civiltà del mondo antico conoscevano molto bene il potere del suono, e lo utilizzavano prevalentemente come mezzo di elevazione della coscienza, ben sapendo che ogni stato patologico si insedia soprattutto nei soggetti psicologicamente deboli. Secondo i Veda, le sensazioni percepite sotto l'influsso delle energie sonore influenzate dalla virtù, rendono la respirazione più profonda migliorando l'ossigenazione del sangue. Ciò migliora il metabolismo cellulare, che elimina più rapidamente le sostanze di scarto. L'organismo liberato dalle tossine è più sano e leggero, il soggetto diventa più calmo, rilassato, sicuro, concentrato e felice. Questi suoni puri elevano la qualità dei suoi pensieri, orientandoli verso le realtà superiori che costituiscono i veri valori della vita: la bellezza, la bontà, la verità, l'onestà, l'amore e in ultima analisi verso Dio. Alcune vibrazioni sonore dunque sono nocive, altre, al contrario, posseggono effetti rigeneratori. In questo seminario si sperimenterà concretamente come **certe energie sonore, contenute in alcuni suoni archetipali, cantati o ascoltati, e alcune musiche terapeutiche, possano non solo proteggerci dalle influenze negative dell'energia sonora, ma soprattutto siano in grado di dirigere la coscienza individuale e sociale verso uno stile di vita virtuoso, portatore di pace, salute, equilibrio e felicità.**

## PROGRAMMA

### PARTE TEORICA

1. Teoria della Scienza del Suono (con supporto didattico audiovisivo)

### PARTE PRATICA

2. Tecnica e pratica della meditazione
3. (postura, respirazione, assetto mentale introspettivo)
4. Meditazione passiva e attiva sui suoni archetipali Vedici
5. Stimolazione cerebrale con la tecnologia sonora Holosync.

Tecniche per neutralizzare gli effetti delle vibrazioni sonore negative.

**Docente: -SHIFU 释慧恒禅**

35° Generazione Shaolin, discepolo diretto di 释延达 (Shaolin Temple Supervisor, Shaolin Monks Martial Arts Exhibition Troupe leader, Guanyin Temple Abbot). Responsabile Tecnico-Didattico ASD SHAOLIN TEMPLE ITALY, Campione Mondiale Shaolin 2000, Responsabile tecnico nazionale SHAOLIN dello C.S.E.N, Maestro WTKA Kung-Fu 6° Dan, Direttore Tecnico Settori Shaolin e Taijiquan WTKA ITALIA KUNG-FU e WTKA INTERNATIONAL, Educatore Sociale Regione Lombardia in Arti Marziali IICQ-UNI- EN-ISO 9001, Autore 1° ENCICLOPEDIA SISTEMATICA (30 volumi+audio) - con traduzione dai testi originali cinesi - su storia, filosofia, spiritualità, psicologia, tecnica interna/esterna e back-ground culturale dei Monaci-Guerrieri del Tempio Shaolin, in omaggio al Venerabile Abate Shi-Yong-Xin per SHAOLIN WORLD UNESCO HERITAGE STATUS.

