



Un libro ci ispira

di Laura Cigolini Gulesu



scrivete a: l.cigolini@energiemagazine.it

Anche questa volta vi chiedo di seguirmi nel mio viaggio alla ricerca di strumenti per comprendere, guarire, aiutare noi stessi. Andremo alla scoperta di come funzionano la mente e i suoi pensieri, e le emozioni. Con l'energia kundalini ritroveremo il potere della Madre Terra. Le Carte dei Nat ci guideranno nel nostro passato.

KUNDALINI YOGA

Swami Sivananda

(Edizioni Vidyananda)

"Aspirante impaziente! Non preoccuparti troppo del risveglio di KUNDALINI. Il risveglio prematuro non è desiderabile. Fa sadhana e tapas, sistematicamente e regolarmente. Come il giardiniere che ogni giorno annaffia gli alberi e ne ottiene i frutti quando viene il giusto tempo, così anche tu godrai i frutti della tua sadhana quando viene il giusto tempo. Adesso purifica e calma la mente. Purifica

le nadi. Allora kundalini si sveglierà spontaneamente."

Swami Sivananda Sarasvati ci ha lasciato questo manuale pratico per raggiungere l'unione dell'energia kundalini con l'energia cosmica

divina, nel chakra del loto dai mille petali. Con queste espressioni poetiche Sivananda ci introduce al kundalini yoga, trattando dapprima le strutture energetiche del corpo, poi parlando dell'energia cosmica divina celata nell'uomo ed infine svelando le tecniche yogiche per trarre maggiori benefici da questa energia kundalini. Il manuale è inoltre corredato da esercizi di pranayama, mudra e consigli ed avvertenze per il 'risveglio' della kundalini.

KUNDALINI, L'ENERGIA EVOLUTIVA DELL'UOMO

Gopi Krishna

(Ubalchini Editore)

"Il tuffo quotidiano nell'oceano conscio al quale avevo ora inaspettatamente trovato accesso aveva effetti esilaranti sulla mia mente. Ero sopraffatto dalla meraviglia per l'incalcolabile ricchezza che avevo trovato in me."

Questo testo particolarmente interessante per la sua dimensione squisitamente occidentale, molto sorprendente rispetto a quanto ci si potrebbe aspettare da un autore indiano la cui vita è stata profondamente cambiata dal risveglio di kundalini. Questo trattato infatti cela la sua autobiografia e la sua diretta esperienza con questa energia. Il linguaggio semplice e diretto deriva proprio dal desiderio dell'autore di semplificare il percorso a coloro che, come lui, si interessano al risveglio di kundalini: la sua esperienza infatti lo aveva portato a scoprire che i testi contenenti le informazioni più

importanti su questo tema erano molto criptici ed intrisi di misticismo. Gopi Krishna ci lascia un trattato scientifico sull'energia più misteriosa del mondo.

LA MENTE EMOTIVA

Simona Mercenaro

(Carocci Edizioni)

Simona Mercenaro, psicologa e psicoterapeuta specializzata nel trattamento dei disturbi dell'umore, ci propone questo manuale dedicato a chi lavora con le emozioni, a coloro che le studiano ed anche a chi non riesce a comprenderle o ad esprimerle appieno. In questo saggio ci spiega che *"le emozioni sono entità complesse*

che coinvolgono processi neuropsicologici, cognitivi e sistemi di controllo del comportamento. Hanno un inizio, una durata e una fase di attenuazione e implicano

cambiamenti fisiologici, espressioni facciali e comportamenti tipici che hanno spesso una funzione adattiva in relazione alle richieste della situazione emozionale." Per riuscire a comprenderci meglio e ad avere una migliore consapevolezza di noi, studiamo le emozioni semplici e quelle complesse, per poi giungere ad un'appendice dedicata a simulazioni di trattamento e di intervento. L'autrice attraversa la storia della psicologia e delle teorie sviluppate dal 1800 ad oggi; un excursus nello sviluppo dello studio della psiche.

