



Foto: TV Ritten / Armin Huber



Ninfee, canneti e piante acquatiche galleggiano sulla superficie scura e scintillante. Quando la vegetazione si interrompe, l'acqua riflette tutto l'ambiente circostante. Il cielo azzurro, gli alberi, le nuvole che si rincorrono: un profilo nitido prende forma nella lucentezza del lago. E se sporgendoti un po' in avanti riuscisci a guardarti dentro? Che immagine vedresti riflessa in queste acque, specchio dell'anima?

Un biotopo nel cuore di una mite foresta mista. Flora e fauna prosperano in questo luogo, esibendo con fierezza la loro diversità. Pini silvestri, betulle, pioppi. Libellule, rane, uccelli. Muschi, arbusti, canneti. Tutto nello stesso ecosistema. E proprio in mezzo a questa natura lussureggiante, il lago che la nutre – silenzioso e placido. Cosa può insegnarci questa immagine che si apre allo sguardo? Che anche noi esseri umani siamo diversi. E che l'essenza del nostro io assomiglia a questo stagno. Sereno e levigato, forse più denso in alcuni punti: ma nitido – proprio lì, sempre lì.

Esercizio di meditazione



Cammina una volta intorno al lago. Senza pressione. Molto lentamente – con dolcezza, attenzione, concentrazione. Trasforma la tua passeggiata in una meditazione camminata. Cerca – con consapevolezza – di percepire ogni passo. Cammina con il tuo ritmo, senti il piede che si stacca da terra, si piega, si solleva e torna a toccare il suolo poco più in là.

Quando è stata l'ultima volta che hai davvero riflettuto sulla tua camminata? Cosa succede quando lasci che i tuoi piedi non si muovano in automatico, ma connetti il tuo movimento alla mente? Quando è stata l'ultima volta che hai camminato senza lasciare che i pensieri si allontanassero da te?

Riporta il pensiero qui – in questo momento, ancora e ancora. Segui i tuoi passi. Lascia che seguano la tua respirazione. Ascolta la tua camminata, il tuo respiro. E il battito del tuo cuore.

Dopo aver fatto il giro del lago, siediti sulla riva. Proprio in quel punto che ti colpisce all'istante: lasciati guidare dal tuo istinto. Cerca di mantenere la tua mente libera, di connetterti con te stesso. Osserva il lago. Guarda l'acqua incresparsi in superficie e cerca di farti delle domande. Qual è il motore della mia vita? Cosa mi sprona? E come posso usare questa forza motrice per affrontare con positività le sfide che si presentano? Se i pensieri iniziano a fluire, cerca di raccogliarli e di metterli in ordine. Poi dai loro una forma, una struttura.

E porta queste diverse intuizioni – non esiste una sola risposta! – con te lungo il cammino. Porta queste percezioni con te anche sulla strada del ritorno. A casa. Nella routine di tutti i giorni. Nella tua vita.

Effetto

Il Lago di Mezzo è un luogo che stimola il pensiero e la concentrazione e aiuta a focalizzarsi sull'istante, sulle situazioni che stiamo vivendo, sulle circostanze del presente. Un luogo di raccoglimento dove ascoltare quella pulsione che ci anima e orientarla verso una direzione più consapevole. Il Lago di Mezzo non è attraversato da linee geomagnetiche: questo è un punto di incrocio della rete di Hartmann. Una potenza energetica di **8.800 UB** e una **frequenza molto alta di 180 Hz** restituiscono alla mente uno stimolo attivante, che innesca il pensiero critico e una tensione percettiva molto intensa.

Cammino con ritmo, dolcemente
passeggio a bordo lago, apro la mente.
Mi orbitano intorno pensieri intricati
ma avanzo e si sciolgono, ormai rivelati.
Ascolto in silenzio una pulsione nascente:
quel cuore che batte, quell'energia potente.
A piccoli passi e con calma procedo.
Al mio ritorno, eccomi qui: mi vedo.

TRATTAMENTI CONSIGLIATI

Ionad – Riequilibrio



Qui e ora – profonda distensione e liberazione

Il nostro rituale olistico scioglie i muscoli respiratori, stimola i canali energetici attraverso le zone riflesse sulle mani e i piedi, e distende collo e testa grazie a una digitopressione profondamente rigenerante. Per lasciare liberi i pensieri, seguire il flusso, respirare a pieni polmoni, ritrovare il proprio centro e staccare la spina.

70 minuti

Guardare al nuovo con fiducia

La forza del respiro
e di una nuova prospettiva

