

Meditação e concentração.

Não é novidade pra ninguém que está planejando adentrar o universo das tatuagens que esta é uma arte que requer muita paciência e extrema concentração, mas algo que muitas vezes passa despercebido pelos tatuadores e inclusive pelos tatuados é o envolvimento energético que tem tal arte, estamos causando dor e sofrimento em outra pessoa para resultar em uma arte que pode ser amada ou odiada dependendo de nossas habilidades de e conhecimentos de pintura e pigmentação da pele bem como nossa destreza em evitar eventuais movimentos e contrações dos clientes durante o processo de tatuagem. Buscando preparar nossa concentração bem como equalizar nossas energias para transformar o processo de tatuagem mais tranquilo e agradável gosto sempre de realizar um exercício de meditação antes de cada tatuagem, se caso isso soe muito exotérico pra você pense como um exercício de concentração, mas sim, eu tento espiritualizar tudo em minha vida e não seria diferente com a tatuagem, acredito que tudo o que fazemos com mais consciência energética nos deixa mais próximos de nosso proposito final, mas isso é muito pessoal, e cabe a você definir e selecionar o que melhor representa sua realidade, o método que vou passar é mais ritualístico e reflete minha filosofia hindu, mas o ponto principal a você é praticar a concentração antes do processo da tatuagem independentemente de possuir aspectos energéticos e espirituais ou não, bem como você pode adaptar para sua filosofia espiritual, lembre-se sempre que não somos seres humanos que podemos ter uma experiência espiritual, mas sim somos seres espirituais tendo uma experiência humana.

Esse “ritual” eu faço pouco antes de meu cliente chegar, já estando com meu estúdio limpo é claro afinal limpei logo após a última tattoo, e também estando com o decalque já pronto e preparado apenas aguardando o cliente chegar. Coloco então uma musica tranquila que vai me acompanhar durante toda a tatuagem, nada agitado ou enérgico pois a musica afeta diretamente as vibrações em nosso cérebro e isso pode agravar a ansiedade e agitação dificultando e muito o processo de tatuagem, falo por experiência própria. Hoje em meu estúdio a trilha sonora é composta exclusivamente por mantras, que tem muito benefícios que não vou me aprofundar aqui, mas se caso seja de seu interesse basta pesquisar no google pra conhecer um pouco mais, como referência indico os artistas: Jai Uttal; Deva Premal; Rasa; Manish Vyas. Caso não seja de seu agrado ouvir mantras recomendo musicas instrumentais tranquilas, artistas barrocos, música clássica ou músicas Celtas como Loorena Mckennitt também funcionam muito bem. Montada a trilha sonora que vai nos tranquilizar durante o processo de tatuagens eu acendo um incenso, o incenso é uma forma de oferenda, pode ser uma vele ou mesmo uma reverência, o importante é o sentimento de gratidão, e nesse momento agradeço as Divindades pelo cliente que vem em busca do meu trabalho e pelo ambiente que possuo para realizar tal trabalho, então sento em uma posição confortável na sala de tattoo, onde vou realizar o processo de tatuagem, mantenho a coluna ereta, o melhor é sentar no chão com as pernas cruzadas mas se você não se

sentir confortável não tem problema pode ser em uma cadeira ou em um banco, o importante é manter a coluna ereta, em seguida coloco as mãos sobre as pernas e o importante é manter as palmas voltadas para cima, as mãos são chaves, símbolos que nos conectam com o subconsciente coletivo, você também pode colocar suas mãos uma sobre a outra sem “shiva mudrá” estando a direita sobre a esquerda para os homens e a esquerda sobre a direita para as mulheres. Fechamos os olhos e nos concentramos unicamente na respiração, percebendo o ar que entra e o ar que sai, inspire, retenha alguns segundos, então expire, retenha mais alguns segundos e repita. Preste atenção unicamente na respiração, o ar enchendo seus pulmões, dilatando seu abdômen depois saindo e contraindo, após alguns ciclos de respiração gosto de recitar o mantra OM três vezes para ajudar a limpar nossos pensamentos, recite-o sempre na expiração, inspire profundamente, retenha alguns segundos e quando for expirar deixe sair junto um som gutural do fundo de seu estômago formando a sílaba OM e se sustentando enquanto durar sua expiração, repita por três vezes, depois foque novamente na sua respiração, nesse momento é normal tensionarmos os ombros então preste atenção neles e relaxe os ombros, solte o corpo, deixe essa energia fluir, relaxe todos os músculos, concentre-se na respiração. Então lentamente comece a perceber o trabalho que tem a frente, visualize seu cliente chegando, dê do momento em que ele entra e ilumina seu estúdio, a recepção, a preparação da pele, a aplicação do decalque, visualize com riqueza de detalhes, a preparação do seu equipamento, a montagem das máquinas e o processo de tatuagem, visualiza cada traço, cada processo que você vai realizar, tenha clareza de como vai começar a tatuagem, de como vai proceder passo a passo na progressão da sua arte, e mantenha-se ali por alguns instantes, realizando todo esse processo mentalmente com calma e tranquilidade. Após realizar toda essa projeção volte sua atenção para sua respiração, foque-se unicamente no ar que entra e no ar que saí, que te traz a vida e a energia do universo e lentamente vá abrindo os olhos, trazendo sua consciência de volta ao momento presente e quando estiver totalmente desperto agradeça e reverencie o universo pela oportunidade que tem de estar presente aqui. Lembre-se nada é mais importante que a gratidão, seja grato por tudo que possui e por o que não possui, seja grato por estar presente e por poder compartilhar dessa energia divina que nos rodeia e nos abençoa, levante-se e faça a melhor tatuagem que puder, dê o seu melhor sempre em cada aspecto da vida.

Seja iluminado!!

NAMASTÊ