

**ANNO 2024**

**PERCORSO  
DI FORMAZIONE  
TRIENNALE  
PER OPERATORE  
DEL PRANA ALARO**

—

**RELAZIONE FINALE  
DEL TERZO ANNO  
DI FORMAZIONE**

—

**DI ELISA BENCINI**

---

## INDICE

- Come mi sono avvicinata al prana nel tempo
- Evoluzione in questi 3 anni
- parte del primo anno
- parte del secondo anno
- parte del terzo anno
- Ringraziamenti per i professori e per la scuola

## COME MI SONO AVVICINATA AL PRANA

---

**M**olti anni fa, facendo un corso di massaggi, l'insegnante che avevo mi consigliò di avvicinarmi al mondo della pranoterapia. All'epoca non mi sentivo pronta ad avvicinarmi a questa realtà.

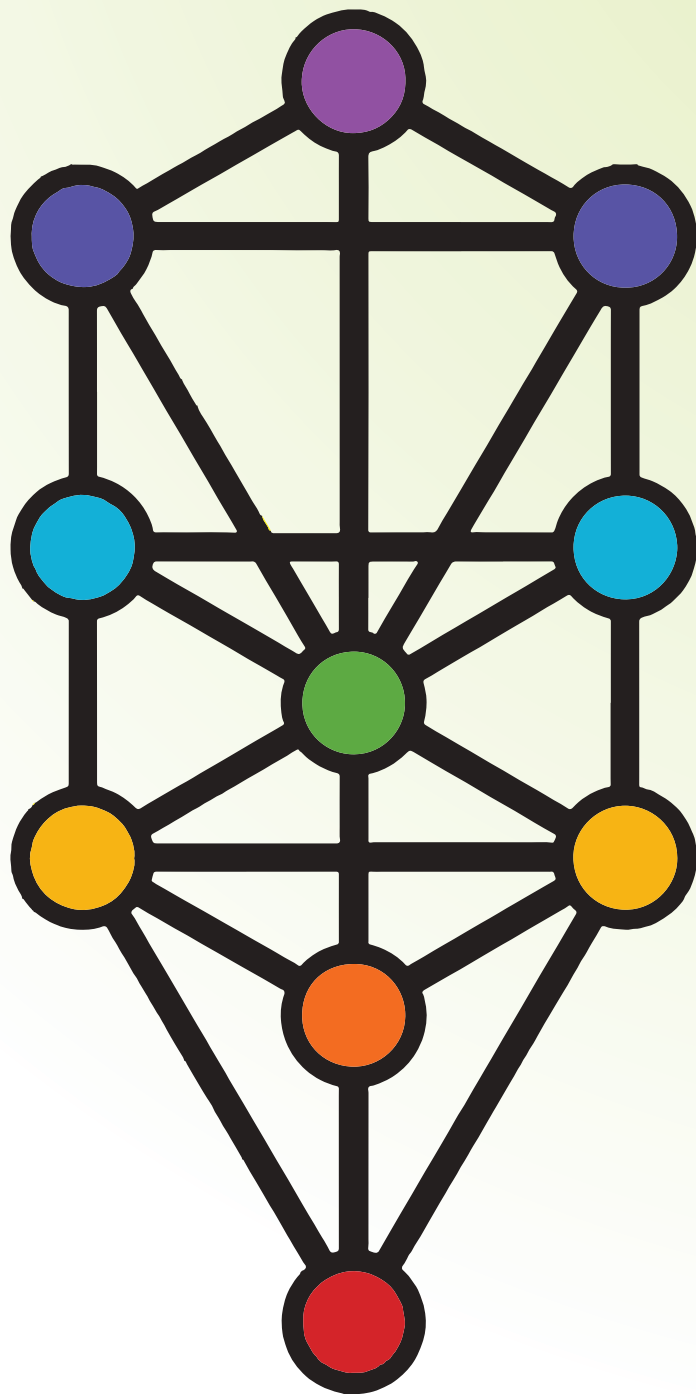
Sono passati altri anni, decisi di prendere un'altra specializzazione in massaggi dato che era il mio secondo lavoro.

In quel corso mi dissero nuovamente che mi sarei potuta avvicinare al mondo della pranoterapia.

Passò qualche mese e decisi di contattare questa scuola della quale mi avevano parlato molto bene, dopo alcune ricerche su internet e la telefonata alla Teresa scelsi di andare alla giornata gratuita...

Da subito ho avuto un'impressione piacevole e seria del corso, ben strutturato e con molti argomenti interessanti, tra l'altro le persone lì presenti sarebbero state parte del nuovo gruppo che si sarebbe andato a creare. Ho avuto proprio una bella impressione e sintonia cosa che poi in questi 3 anni ha confermato la mia sensazione di allora ... decisi così d'iniziare questa splendida avventura...





## I ANNO

---

**I**l corso è iniziato quasi 1 anno fa e, da quel momento fino ad oggi, molte cose sono cambiate nella mia vita. Ho iniziato questo corso per me stessa... in quanto in passato ho sempre avuto una spinta a lavorare gli altri e alle relazioni d'aiuto, motivo per il quale ho scelto un lavoro come operatore socio-sanitario.

A questo giro ho voluto fare un qualcosa in primis per me stessa e poi un domani anche per gli altri.

Questa consapevolezza è nata dal fatto che in passato avevo come una sorta d'attrazione a circondarmi di persone che avevano situazioni sempre molto difficili e molto concentrate solo su sé stesse, non ho dedicato molto tempo a me stessa ma anzi.

Questo schema nel quale io entravo era un rapporto impari, gli altri venivano sempre prima di ogni cosa a discapito anche mio, come se per sentirmi a posto con me stessa dovessi sacrificarmi.

Nel tempo mi sono resa conto che non era sano né per me, né tanto meno per gli altri; qualcosa a quel punto è cambiato.

La pranoterapia per me è stata realmente iniziare e dedicare del tempo a me stessa.

È stata la decisione migliore che potessi prendere, anche se avevo paura... perché quando l'ho deciso avevo appena perso il lavoro, tutti i lavori che avevo fatto negli ultimi 15 anni non mi avevano mai permesso di avere 1 fine settimana libero al mese, ed essendo genitore unico dei miei figli il tempo a disposizione era sempre per loro.

Le cose hanno preso una piega diversa anche se con tanti sacrifici. Mi si è presentato l'opportunità di un lavoro compatibile con le mie esigenze e nel pubblico a tempo indeterminato... Aggiungerei, tra l'altro, un lavoro che mi piace a contatto con i bambini, in un nido.

---

---

Quindi mi sono messa in gioco e ho provato a fare il concorso, il quale è andato a buon fine.

Da quando ho iniziato ad ora sono cambiate molte altre cose inerenti a me stessa e alla pranoterapia; per quello che concerne la pranoterapia all'inizio sentivo solo calore che fuoriusciva dalle mani in maniera tenue. Il restare presente tutto quel tempo senza pensare ad altro era veramente molto difficile. Adesso invece riesco a restare più presente e per più tempo. Non ho mai avuto una grande percezione di calore nelle mie mani come alcuni che sembra che abbiano una stufa al posto delle mani, però nel tempo ho iniziato a vedere colori mentre trattavo me stessa e gli altri... Cercherò di approfondire meglio qui sotto.

Dopo qualche lezione durante i corsi, mentre ci trattavamo a vicenda gli altri studenti, hanno iniziato ad apparire i colori, a volte anche molto intensi, ma solo qualche secondo, poi durante le meditazioni a i corsi e casa anche con gli auto trattamenti si sono intensificati prolungando la durata e diventando come un mezzo di comunicazione.

Questo ha spinto la mia curiosità ad approfondire l'argomento anche attraverso la lettura di libri, attraverso anche trattamenti di parenti stretti e amici.

Ho notato che un colore molto importante con il quale riesco ad auto-trattarmi e avere una sensazione di pace e di benessere è il rosa chiaro. Il rosa è il colore che arriva in maniera molto forte mentre mi autotratto è sempre accompagnato da una sensazione di benessere forte di amore incondizionato, perdono e poi tanta gratitudine per tutto quello che ho e a volte do per scontato, questo mi porta subito a una frequenza molto più alta.

Prima di un esame e di qualche evento importante è il colore che visualizzo per riportare concentrazione e spazzare via le ansie che mi trattengono in basse frequenze, anche se questo non è sempre facile!

---

Nel trattamento con gli altri ho notato che prima di iniziare i trattamenti, prima che si sdraiassero sul lettino mi appariva un colore preciso... mentre poi trattavo la persona sentivo formicolio in alcuni punti del corpo e molto spesso il chakra con il quale c'era una disarmonia era proprio quel colore che avevo visto prima d'iniziare a lavorare, ovviamente non ho mai comunicato niente all'altra persona però questo mi è servito per rimanere stupita ma anche per iniziare a capire meglio come comunica il prana con me...

Di lì a poco hanno iniziato ad apparire delle immagini a volte dei simboli durante i trattamenti, alcuni anche molto belli come le piume o il fiore di loto, altre invece un po' più tecnici.



---

Ho pensato che era un mio problema di contrazione e non ho dato peso; poi anche nei miei auto-trattamenti si sono ripresentati anche insieme a i colori... e ho deciso di approfondire la cosa, erano forme precise e geometriche.

Una sera in sogno lucido ho visto delle pietre, 2 in particolare, sono andata a cercarle le ho comprate e mentre le avevo in mano sentivo le mani che si surriscaldavano... da lì ho deciso di comprarmi qualche libro sulle pietre perché era una cosa che mi piaceva moltissimo, solo in quel momento ho visto delle immagini con delle figure che mi erano apparse mentre facevo pranoterapia... che dire... una cosa molto affascinante.



---

Questo ha suscitato in me voglia di conoscere, di saperne di più, ho comprato dei libri sui simboli e sulla geometria sacra e ho scoperto un sacco di cose.

Sono contenta e sta arricchendo la mia persona!

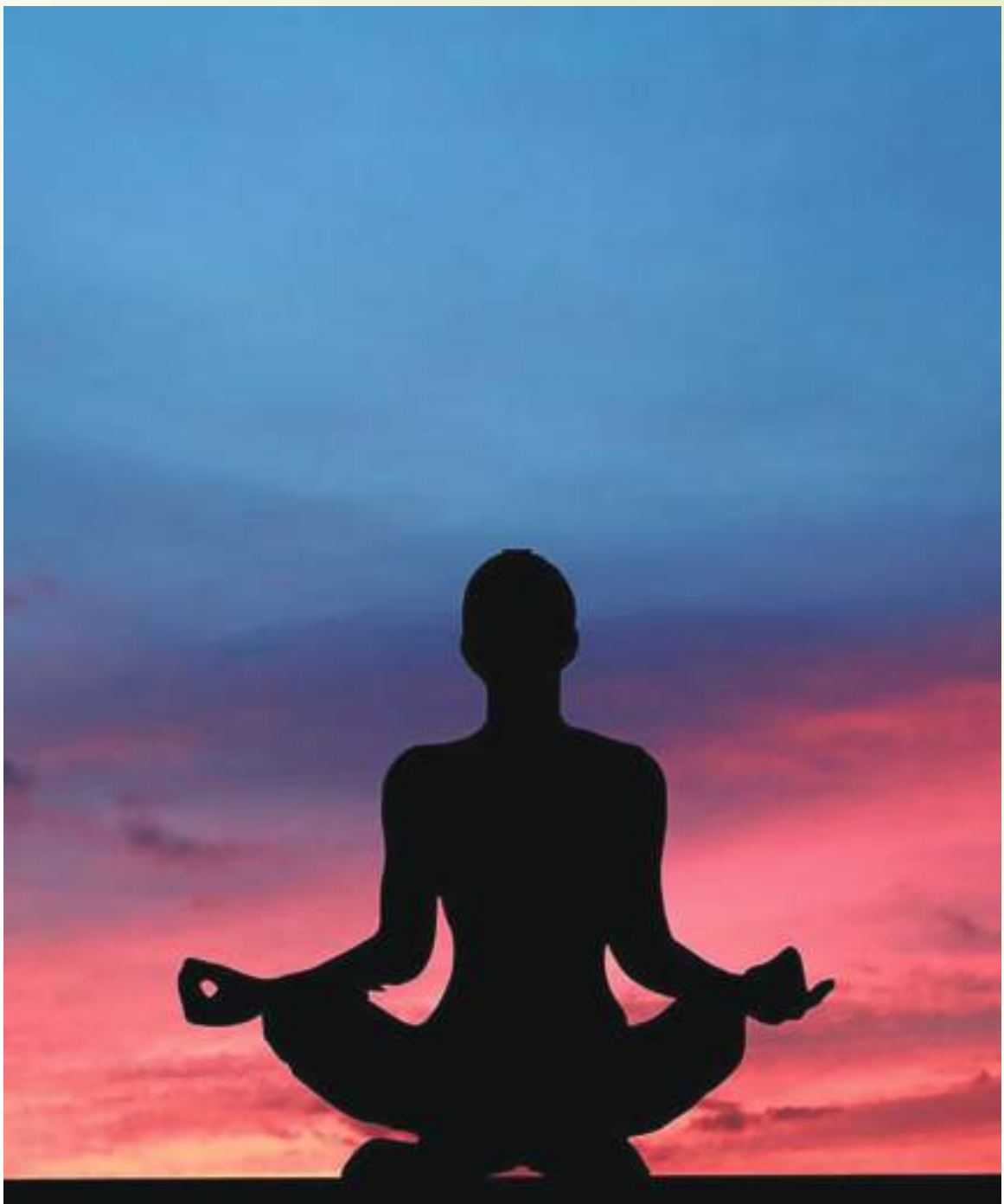
Mi sono resa conto che dietro la pranoterapia c'è un mondo e un mondo con il quale possiamo lavorare attraverso di essa, per esempio anche con il suono che a seconda della frequenza che mettiamo ci può aiutare e facilitare a connetterci, ma la cosa più bella per me è capire che tutto è collegato, un concetto che non era molto chiaro prima. Infine, ma non da meno, è la mia relazione con la natura e il regno animale che è cambiato. Negli auto-trattamenti e nelle meditazioni ho iniziato a prediligere quando possibile gli spazi aperti, in mezzo alla natura, a sentire il bisogno a contatto di essa.

Ho avuto la possibilità di fare molte meditazioni a contatto con la natura è questa è stata una vera e propria scoperta per me che mi ha lasciato un senso di pace e completezza.

Ho capito quanto in realtà mi fosse mancato, stare appoggiata a un bell'albero possente e sentire tutta la sua forza vedere le sue radici che entrano nella terra e radicarmi anch'io con lui, ringraziandolo del lavoro che fa ogni giorno per noi è della sua bellezza...

Stessa cosa per il regno animale... ho sempre rispettato molto gli animali, ma non entravo più di tanto in confidenza con loro. Ora invece sento amore e voglia di aiutarli.

Questo corso per me è bellissimo, le informazioni sono veramente tante su tutti campi; le persone che ci formano hanno passione e amore per ciò che fanno e questo arriva, mai avrei pensato che smuovesse così tante cose in me, in così poco tempo!



## II ANNO

---

**Q**uest'anno siamo entrati più nel vivo della pranoterapia, le tecniche sono diventate mirate per le tipologie di trattamenti prendendo un quadro più specifico.

Questo ha permesso di espandere la nostra conoscenza in diversi campi sia a livello anatomico che a livello di energie sottili, portandoci a maturare una consapevolezza maggiore di come il prana lavora attraverso ognuno di noi.

Riconosco che è stato più impegnativo rispetto al primo anno.

Sia Per la parte di anatomia, ma anche perché abbiamo imparato a sperimentare in maniera più approfondita come lavora attraverso di noi il prana, inoltre nei trattamenti con i clienti cerchiamo di essere più specifici e mirati...

Le tecniche usate sono state molte delle quali nello specifico mi hanno colpito queste:

i 3 fornelli, la medulla, il lavoro del cuore, il triangolo del tao, tutti strumenti molto interessanti e diversi tra loro per avere più strumenti possibili con i quali lavorare con i clienti...

Nello specifico per i trattamenti con i clienti mi sono trovata a lavorare quasi sempre con i 3 fornelli, il lavoro sul cuore che è molto importante per il riequilibrio del cakra qualche volta con la medulla...





## Esperienze

Tra le persone che ho trattato di più c'è mia zia. Da 1 anno ha avuto un problema ai polmoni, un batterio sta corrodendo la loro superficie ed è costretta a fare cure molto pesanti che non riesce a digerire a livello gastrointestinale e spesso si trova a rimettere completamente ciò che ingerisce.

Questa situazione nel tempo l'ha destabilizzata molto non solo a livello fisico ma anche livello interiore ed energetico. Nonostante che fosse una persona molto solare e attiva.

Ha iniziato a soffrire di una leggera depressione dove non era più sicura di farcela, con apatia e affaticamento a fare tutte le cose...ovviamente il non poter mangiare quasi niente peggiorava la situazione essendo lei un'ottima cuoca e anche un amante del cibo...

---

Abbiamo iniziato i trattamenti verso marzo di quest'anno, all'inizio più frequenti, 2 volta a settimana, per poi passare a una volta settimana e poi ogni 15 giorni, ad oggi anche ogni 20...

All'inizio ero un po' titubante su dove partire e come impostare il tutto ma poi trattandola, il prana ha preso lui la sua strada mostrandomi da dove dovevamo principiare...con il ripristino delle emozioni e l'integrare tutto ciò che non voleva accettare a livello emozionale. Infatti nei trattamenti ho visto molte immagini e anche senso forte di smarrimento e solo trasmettendo luce nel giro di qualche seduta abbiamo notato che era più calma e anche più speranzosa, come se questa luce rimanesse a giorni dentro di lei e continuasse nei giorni a dare il suo beneficio... Solo per questo potevo sentirmi felice, poi verso fine aprile hanno cambiato la cura ed è tornata a stare male, forse anche peggio di prima.

A quel punto abbiamo lavorato sul radicamento e con i 3 fornelli e piano piano abbiamo visto qualche risultato sull'apparato gastro intestinale, non rimettendo più ad ogni pasto e diminuendo la nausea. È stato un sollievo per lei, in quanto è riuscita ad affrontare meglio anche la malattia.

Il suo corpo ha iniziato ad accettare di più le cure farmacologiche e di conseguenza anche lei.

Tutto questo anche per me è stata una bella esperienza e misurazione con me stessa e uno stimolo per conoscere meglio come funzionava anche il prana attraverso di me...

Ho continuato sempre con gli autotrattamenti e devo dire con me hanno sempre avuto molti benefici, quasi strabilianti direi.

Per esempio quest'anno ho avuto un intervento a i denti molto complicato a marzo, dove mi hanno inserito del materiale osseo e delle viti.

Purtroppo non è andato come speravamo e ha portato un grossa infezione,

---

---

grazie alla prano sono riuscita a capire da subito c'era qualcosa che non andava, dai primi esordi dell'infezione trattandomi iniziavo a sentire l'aumento di dolore nella parte e tutta la guancia sembra che prendesse letteralmente fuoco; dentro la bocca sentivo un sapore forte e poco piacevole e del liquido che usciva.

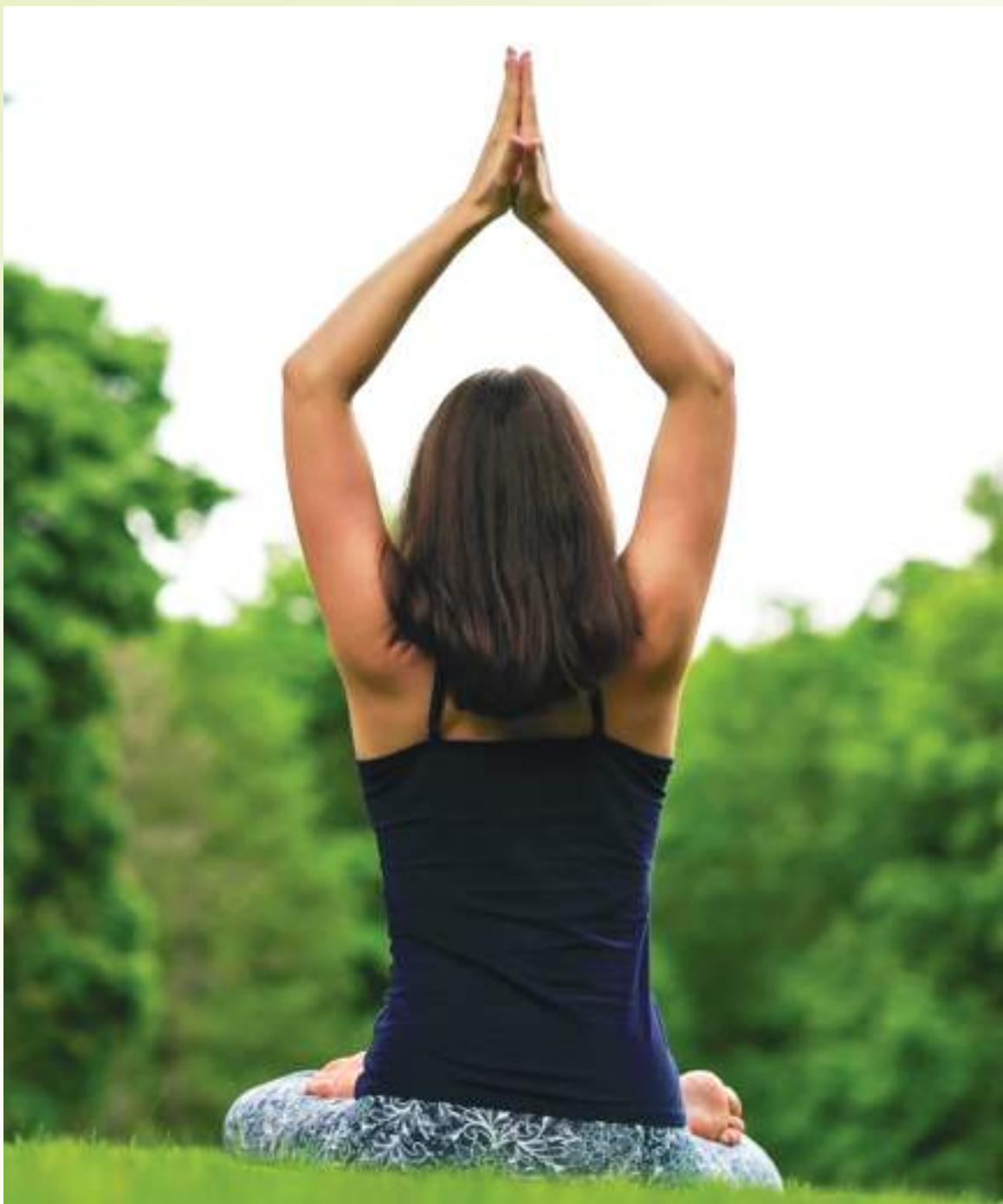
Quando i medici hanno deciso di operarmi nuovamente, perché si era infettato tutto, nell'intervento hanno visto che quasi tutto il pus era già uscito, in quanto i punti della ferita si erano molto allentati. La guarigione dopo stata velocissima e indolore...

Sempre nei trattamenti ho trattato anche due mie amiche. Entrambe soffrivano da tempo di attacchi di panico. La durata delle sedute è stata 5/6 sedute a testa utilizzando trattamenti con la medulla e con i tre fornelli. All'inizio erano molto suscettibili poi dopo le prime 2 volte hanno iniziato a stare meglio. Il problema non era risolto ovviamente ma migliorato sicuramente anche grazie la terapia con la psicologa. Attualmente continuano di tanto in tanto a venire ma in maniera più sporadica.

Questa è stata la sintesi del mio secondo anno nella pranoterapia, il primo anno sentivo di dovermi concentrare molto su di me perché avevo bisogno di sistemare alcune cose dentro di me importanti per avere una centratura migliore.

Nel secondo anno mi sono affacciata più nel mondo del trattamento agli altri.

Nel secondo anno mi sono ammalata diverse volte perché da gennaio ho iniziato a lavorare fissa in un asilo nido e devo dire la verità, "che è veramente un covo di virus", dove una persona deve crearsi degli anticorpi



---

molto forti, per questo non ho avuto modo di dedicare ancora più tempo a i trattamenti verso gli altri. Il secondo anno sicuramente rispetto all'anno precedente è stato un anno molto impegnativo con molte nozioni in più.

È stato un anno fondamentale nel capire come il prana interagisce dentro di me.

Quindi un anno tosto, ma sono contenta di come è andata e degli insegnamenti ricevuti.

### III ANNO

---

**S**iamao arrivati al terzo anno. Quest'anno per me è stato un anno molto impegnativo iniziato con una malattia importante scoperta proprio il 4 gennaio: un tumore il maligno al seno destro. Premetto che io credo che comunque anche tutti i trattamenti ricevuti e gli autotrattamenti fatti in questi anni abbiano contribuito a non fare espandere il tumore, ma questo è un pensiero mio. Quindi dicevo che con la scoperta di questo tumore tutto è un po' cambiato perché ho dovuto fare un sacco di analisi, con l'urgenza di arrivare ad operarmi presto.

I primi mesi di corso gli ho seguiti con più difficoltà o sicuramente con molti pensieri per la testa, in quanto l'intervento è stato impegnativo oltre alla mastectomia totale del seno, ho avuto anche l'asportazione della stazione linfatica nel cavo ascellare.

Ho perso molto tempo per riabilitarmi e tornare a fare le mie cose nel quotidiano come guidare cucinare, stendere i panni etc... Entrando un pochino più nello specifico vorrei raccontare dell'aiuto del Prana in questa esperienza specifica.

In ospedale prima e dopo l'intervento mi sono trattata moltissimo. Prima dell'intervento per bilanciare la paura e la sofferenza, dopo per affrontare il dolore.

Quest'anno proprio per tutte queste vicissitudini, ho trattato poco gli altri in quanto mi sono concentrata molto su me stessa e sulla mia guarigione. L'asportazione della stazione linfatica nel cavo ascellare ha portato ad un principio di linfedema al braccio, cosa molto comune in questi casi.

Grazie al Prana ho imparato la centratura, ho imparato a calmare anche le emozioni i momenti di grande tempesta interiore come appunto quelli dell'ospedale, quando ti vengono date queste diagnosi, vieni messo davanti a tutte le peggiori possibilità.

---

Se non avessi usato la centratura con il prana connettendomi a un energia più grande, sicuramente in tanti momenti non sarei riuscita a uscire da certi tipi di situazioni che mi tiravano giù come una spirale.

Aver tra l'altro già fatto due anni e conoscere un po' come funziona funziona attraverso di me è stato come avere un jolly in tasca.

Ho sofferto, seppur in maniera leggera, di attacchi di panico prima dei controlli delle visite o prima di mettere piede in ospedale, ma grazie al Prana sono riuscita a trattarli.



---

Per l'appunto poi la mia migliore amica che è per me come una sorella in quanto siamo cresciute insieme fin da bambine, dopo 2 mesi dal mio intervento ha ricevuto una diagnosi di tumore benigno alla testa. Ho potuto aiutare anche lei negli attacchi di panico.

La malattia muove emozioni davvero forti, ti viene buttata addosso una quantità di emozioni senza molte remore, con tanta freddezza ed assenza di empatia.

Come se non bastasse, entri in un circuito riabilitativo dove incontri molte altre persone con la tua stessa patologia e ho riscontrato una cosa comune, ovviamente la paura, tutti viaggiano con una sorta di terrore che li mangia dentro e quindi anche le cose banali...ad esempio... persone che ti vedano nel quotidiano e non sanno della tua situazione, magari ti dicono "ti vedo sciupata" o magari "sei dimagrita", allora uno lo associa e pensa "sono malata davvero" ... e quindi ti butti giu' e si fa strada la paura...

Qualsiasi cosa porta a generare ansie dentro di te e loro ovviamente inconsapevolmente premono su quella ferita e tu inizi con i peggiori film in testa.

Il prana in tutto questo è stata la mia ancora di salvezza. Il giorno dell'intervento ero agitatissima perché ovviamente quando uno va incontro ad un intervento soprattutto di questo tipo non sai mai come va e cosa troveranno nel momento in cui ti apriranno e faranno tutte le loro indagini.

ovviamente le hanno fatte anche in quel preciso momento, iniettano una sostanza che reagisce con le altre particelle e vedono se c'è altro. Se c'è altro, anche una minima cosa asportano tutto.



---

Quindi tu realmente non sai come uscirai da quella stanza né com'è andato l'intervento, se c'è da altre parti. È un momento veramente complicato da gestire.

Io ero abbastanza sicura che non c'era niente a giro grazie gli accertamenti fatti, però non si sa mai.

Mi sono fatta tantissimi trattamenti quella mattina sono entrata in ospedale e tra un prelievo e l'altro continuavo a trattarmi come ho spiegato.

Negli anni precedenti avevo instaurato un buon feeling con le pietre, tanto che le ho indossate sempre, pranizzate con un intento, e alla fine ho deciso anche di portarle sotto il cuscino in sala operatoria.

Al rientro in stanza era ormai sera tardi e la nottata è andata molto male, perché non sappiamo come mai, visto che in cartella erano stato inserite le mie allergie e intolleranze, hanno sbagliato i medicinali in quanto io ho delle reazioni brutte a dei farmaci come la Tachipirina e un altro farmaco...

Mi hanno somministrato quelli e sono stata per ben sei ore con dei battiti bassissimi, non avevo pressione e mi sentivo proprio scollegare da questa realtà, attaccata continuamente con gli elettrodi per monitorare il cuore e l'infermiere praticamente fisso lì, anche se io lo sentivo lontano.

Sono stata ore in lotta per cercare di rimanere vigile e agganciata a questa realtà.

Una lotta lunghissima, sentivo che, se mi fossi lasciata andare, sarebbe successo qualcosa di peggiore e quindi ho continuato a lottare veramente per ore fino a che fino a che l'effetto non è passato del medicinale.

Ricordo anche molto bene che da quando mi hanno risvegliata dopo l'anestesia le mie mani sono state fisse sulla parte del corpo lesionata tutte e due senza mai levarle, tanto che più volte l'infermiere mi ha chiesto





come mai continuassi a tenere le mani lì e che magari mi sarei potuta fare male e io gli ho risposto assolutamente no e di non spostarmi le mani. Sentivo qualcosa di strano...

Quella parte era anestetizzata ma io sentivo proprio come se qualcosa si stesse rimettendo in moto è stata una una sensazione inspiegabile, in più le mie mani lì mi aiutavano tantissimo a combattere il dolore. Nei giorni dopo all'ospedale ero continuamente con le mani lì sulla ferita ad auto trattarmi, tanto che mi avevano segnato 1 settimana

buona di antidolorifici e io dopo 2 giorni non ne ho più presi perché con la Prano il dolore era sopportabile.

Quando sono tornata al controllo non credevano non ci credevano alle loro orecchie perché io non avevo tocco antidolorifici e ho continuato nei giorni a trattarmi sempre in quella zona lì e il dolore si abbassava tantissimo anche perché comunque hanno asportato tutta una cavità ascellare un seno completamente inserito un espansore e quindi raschiato anche parte delle costole e quindi per loro era inspiegabile che io in terza giornata non avessi preso più antidolorifici di nessun genere...

---

Ricordo anche le paure al risveglio: ho chiesto se la mia stazione linfatica ascellare era ancora in sede e ovviamente mi è stato risposto di no in quanto ero molto giovane e proprio il linfonodo era interessato; quindi avevano deciso in via precauzionale di esportare tutto anche se non segnava nient'altro da nessuna parte e il pezzo asportato era tutto ormai calcificato. Oltre a sentire un dolore veramente profondo, in quanto sapevo a cosa sarei andata incontro con l'asportazione di questa stazione linfatica e quindi al linfedema e ai dolori al braccio, il mio pensiero fu verso la circolazione del Prana: e ora come drena o come circola dentro di me il Prana? e avevo paura di aver perso anche quello in una parte del mio corpo, paure sicuramente infondate ma in quel momento lì era per me importantissimo sapere che tutto dentro di me da quel punto di vista era rimasto uguale.

Devo dire la verità: io sento che qualcosa è cambiato ma non credo che sia inerente alla stazione linfatica; credo che sia dovuto a quello che ho vissuto in quei momenti e il mio corpo e il mio prana comunicano in una maniera un po' diversa ma comunque li sento molto bene; solo comunicano in una maniera diversa.

Volevo soffermarmi a parlare dell'evoluzione della malattia inerente al Prana.

Dopo questo intervento come descritto sopra sono andata incontro a lunghi mesi di guarigione, avendo all'interno del seno asportato un espansore e quindi un corpo estraneo e avendo i muscoli dei pettorali tagliati ed essendo stata asportata completamente la stazione linfatica del cavo ascellare, mi sono ritrovata in una situazione di danno permanente e anche con molto dolore. Quindi necessitavo di intervenire a livello fisico con fisioterapia, drenaggi e bendaggi, per comunque poter drenare il braccio e riprendere la mia mobilità fisica in quanto non riuscivo a fare semplici

---

attività come lavare, stendere i panni, dare il cencio; erano tutte cose per me attualmente impossibili in quanto avevo veramente tanto dolore e non riuscivo neanche a sopraelevare l'arto...

Quindi come dicevo oltre al dover lavorare dal punto di vista fisico per risolvere questa situazione a livello muscolare, c'era anche un forte dolore causato dai liquidi che il corpo non riusciva più a drenare, non essendoci la stazione linfatica.

Con il Prana ho lavorato molto per drenare e quindi aiutare il corpo a drenare verso la stazione linfatica più vicina e ovviamente sul dolore, per non prendere antidolorifici tutti i giorni solo per fare le cose normali. Quindi erano tutti auto trattamenti fatti principalmente per tutto l'organismo e poi mirati all'arto specifico.

All'inizio non è stata una cosa molto semplice trattarmi proprio su questa parte delicata del corpo perché richiedeva anche un'accettazione profonda da parte mia di tutto l'accaduto, l'accettazione che una parte del corpo non fosse più presente. Ho avuto bisogno anche di appoggiarmi a qualcuno, in questo caso a Teresa, la nostra insegnante del corso, che mi ha aiutato a accettare in maniera profonda quello che mi era successo e anche a trasformare le memorie legate a un parte del corpo che non esiste più o che è comunque rimasta priva di sensibilità, essendo stata svuotata e quindi tagliati tutti i nervi e asportata.

Mi soffermo su questo punto perché l'accettazione spesso è una cosa lunga e molto profonda, in quanto non rendersi conto di avere più la sensibilità in una parte del corpo e quindi non sentirla più è un processo molto doloroso che necessita anche del tempo per metabolizzare l'accaduto. Quindi in primis ci siamo concentrati all'accettazione appunto di questo stato; in secondo luogo mi sono fatta aiutare per drenare il corpo; poi ho

---

---

iniziato nel quotidiano a farmi trattamenti e anche degli automassaggi che molto gentilmente i fisioterapisti mi hanno insegnato.

Siamo arrivati all'estate e c'erano stati dei miglioramenti ma ho dovuto fermarmi e quindi interrompere anche la fisioterapia con tutti i bendaggi ed essendo agosto e avendo i miei figli fissi con me, a casa in vacanza, non sono riuscita più di tanto in quel mese a farmi anche gli auto trattamenti.

A metà settembre la situazione era peggiorata notevolmente, in quanto questa tipologia di problemi ha bisogno di un mantenimento costante.

Per fine settembre sono riuscita a riprendere l'appuntamento con la fisioterapia e quindi di iniziare a fare anche bendaggi e nel frattempo sono riuscito a trovare lo spazio sufficiente per dedicarmi agli auto trattamenti, rendendomi conto di quanto sia importante tutto questo lavoro e di quanto dolore invece mi ha portato interrompere sia la fisioterapia che gli auto trattamenti.

Da fine settembre ho iniziato quotidianamente gli auto trattamenti e tre volte la settimana i bendaggi, la cosa di cui sono rimasta sorpresa e contenta è stata che dedicando del tempo vero a questo e in maniera costante ho avuto veramente tanti miglioramenti.

Anzi posso dire che non solo sono tornata a muovere l'arto completamente, sentendo soltanto un leggero dolore, ma anche a fare tanti movimenti che prima di luglio non riuscivo a fare nonostante facessi fisioterapia. Quindi ho recuperato quasi tutto nella mobilità.

Ovviamente sono cosciente che per poter tenere uno stato così non posso portare pesi e non posso lasciare questa cosa indietro; ormai è una costante della mia vita e quindi dovrò sicuramente dedicarci sempre del tempo. Il Prana non lavora solo poi sugli aspetti fisici del drenare, come spiegavo prima, ma ha lavorato tantissimo proprio come bussola nel mio cuore per

---

non perdermi per non cascare nelle paure più profonde, per non cascare in depressione.

Quando vivi queste situazioni, o queste prove che la vita ti mette davanti, sono prove molto forti e quindi anche se uno dice “la sto prendendo nel migliore delle maniere” ci sono molti momenti dove sei arrabbiato, ti sembra di essere sopraffatto dalle tue paure e quindi hai dei momenti di smarrimento totale.

Per me il prana è stato davvero come dicevo una bussola, un orientamento, un tornare centrata e quando si parla di centratura ora più che mai mi rendo conto che è uno strumento che ti aiuta nel tornare a te stesso o eventualmente chiedere ad altri di essere trattato per ritornare centrato; è veramente una cosa stra-importante nella vita di tutti i giorni ma veramente fondamentale per affrontare ogni situazione al meglio, in quanto spesso siamo veramente inghiottiti da dei vortici e non riusciamo a vedere al di là di noi stessi quando invece abbiamo all'interno tantissime



---

risorse e tantissimo potenziale da sfruttare. Potenziale che possiamo sfruttare soltanto però rimanendo centrati e in equilibrio, cosa direi molto anche difficile nel quotidiano.  
Questa è stata l'evoluzione dentro di me della malattia e del Prana.



---

Ovviamente essendomi dedicata molto a risolvere questa situazione non ho avuto molto modo di trattare gli altri. Ho cercato di sfruttare il tempo libero e i momenti che avevo dedicandomi proprio ad una guarigione personale.

Ho avuto la possibilità di trattare una mia amica, anzi la mia migliore amica, che ha avuto dei problemi importanti alla testa. Abbiamo fatto una serie di trattamenti e siccome doveva prendere dei medicinali e aveva bisogno di drenare, abbiamo lavorato su tutta la parte dell'intestino, reni, surreni per espellere dal corpo i medicinali. Poi in un secondo momento anche lei ha espresso il desiderio di lavorare a livello interiore per trovare questa centratura e questa bussola, in modo che, nonostante anche lei fosse malata, non perdesse l'obiettivo e quindi la guarigione.

Anche lei aveva un tumore, per fortuna benigno, e quindi è stato un continuo amplificare quello che io stavo vivendo e sperimentare come potermi avvicinare agli altri in questa sensibilità, capire ancor di più i bisogni che una persona può avere in quei momenti e capire ancor più profondamente quanto sia importante reagire in maniera positiva ma sincera e vedere che il dolore c'è ma c'è anche un modo per uscirne.

È stato davvero un anno intenso pieno di lezioni profonde in tutti i campi sicuramente un anno che mi ha fatto provare tante emozioni diverse.

Però in tutto questo dolore è stato anche un inno alla vita ricordarsi che oggi ci siamo, domani no, che tante piccole cose le diamo per scontato e non lo sono per niente e che a volte basta davvero poco per essere felici.





Chakra Corona

Chakra Terzo Occhio

Chakra Gola

Chakra Cuore

Chakra Plesso Solare

Chakra Sacrale

Chakra Radice

## APPROFONDIMENTI

---

**V**orrei soffermarmi e approfondire la parte inerente agli autotrattamenti, entrando più nello specifico.

Gli autotrattamenti per me sono stati, dall'inizio alla fine, una continua evoluzione. Sono partita all'inizio del primo anno, con la posizione delle mani sul quarto chakra e terzo chakra e la respirazione. Questo all'inizio serviva per concentrarmi e lasciare andare ogni pensiero, aiutandomi a creare una sintonia e una centratura, cercando di spegnere la mente. Ho dedicato almeno una sera o due a settimana, i primi mesi del primo anno, prima di andare a letto, a fare questo esercizio.

Dopo diversi mesi, avevo creato una buona connessione per centrarmi, che potevo utilizzare anche in altri momenti della giornata e in momenti anche caotici, dove sarebbe stato più difficile connettermi, come per esempio al lavoro. Da lì ho iniziato ad avere i sogni più vividi, già li avevo in passato, ma dopo sono diventati molto più frequenti.

Mentre mi trattavo, iniziavo a vedere colori, immagini, posti, luoghi, a ricordare eventi, come Clip di un film, del mio passato. Momenti che mi avevano toccato in maniera particolare, che riaffioravano alle mie memorie. Il poter ricordare alcuni eventi è stato uno strumento importantissimo, per poter lavorare dentro di me, in alcuni momenti anche capire da dove provenivano certe emozioni, che non mi spiegavo in passato.

Vedere alcuni aspetti di me, che non ricordavo, mi ha permesso di fare pace con me stessa, ricordare chi ero da bambina, cosa mi piaceva e cosa non facevo più da tempo.

Ho iniziato a vedere immagini, con colori ben definiti, a seguire figure geometriche. Le figure geometriche mi sono rimaste molto impresse nella mente, ho deciso di approfondire l'argomento.

Sono andata in libreria e ho iniziato a rovistare fra gli scaffali, per trovare qualcosa che si avvicinasse a questo, ho trovato un libro di geometrie sacre,

---

che ho acquistato. Quando sono tornata a casa e ho iniziato a sfogliare il libro, ho visto che erano proprio le immagini che vedevo nei trattamenti, quindi ho iniziato a studiare e a leggere di cosa si trattasse. Si è aperto un mondo.

Ho avuto altri eventi fisici nel corso di questi anni.

Il secondo anno ho dovuto come spiegato sopra, intervenire sui denti tramite un'operazione, il Prana è stato significativo per tutta la buona riuscita e come guida.



---

Sempre lo stesso anno verso maggio, ho avuto delle perdite ematiche dall'utero, da tempo tenevo sotto controllo dei fibromi. Decisi di iniziare a lavorare con la Pranoterapia per vedere cosa potesse accadere. Avevo preso a trattarmi tutti i giorni, fra un ciclo e un altro le perdite diminuivano, ma ancora il problema non era risolto e di certo non mi aspettavo di risolverlo così. Una mattina in una fase ancora non tutto cosciente al risveglio, ho avuto delle immagini nitide su delle pietre che avevo in casa e sul lavoro che avrei dovuto fare appoggiandole sull'utero con delle immagini geometriche ben precise.

La pietra in questione era l'ametista, prima di appoggiarla avrei dovuto tenerla fra le mani e chiedere a lei di aiutarmi nel mio intento. Mi sono alzata, sono andata in soggiorno dove tenevo queste pietre e ho deciso di fare proprio la procedura che avevo visto in dormiveglia. Dopo un po' che mi trattavo avevo quasi perso le speranze, perché mi sembrava di non sentire niente o che non accadesse niente.

A un certo punto ho iniziato a sentire un suono molto fine ma acuto e forte allo stesso tempo che mi perforava l'orecchio, credo che sia durato veramente poco, anche se la percezione del tempo in quel momento non era chiara, ho visto un'immagine di un lucchetto che si apriva e alla fine ho sentito dentro una voce che mi diceva è fatto.

Sembrava quasi uno stato di trance, dalla quale mi sono ripresa velocemente, ancora non avevo idea di cosa realmente fosse accaduto.

Il ciclo seguente è stato molto doloroso e abbondante quasi mi ero preoccupata, così decisi di fissare un appuntamento dal ginecologo per vedere cosa stesse accadendo e come stavano i fibromi.

Lo stupore fa tanto alla visita quando scopri che non erano più presenti, tanto che il ginecologo non credendo a ciò che vedeva, cambiò stanza per vedere se era rotto il macchinario. Ma invece non era rotto il macchinario e anche l'altro ecografo segnava che non erano più presenti.

Lui mi guardò e mi disse "questa cosa non me la spiego". Mi fece tutti i fogli e andai via, molto perplessa anch'io di quello che realmente era accaduto ma contenta. Questa esperienza è stata molto importante per me.

Sempre con le pietre e la Pranoterapia ne ho avute altre.

---

Essendo diventata amante delle pietre, le tenevano in casa e le maneggiavo spesso. Una pietra in questione era la tormalina nera nota per intrattenere dentro di lei le energie molto dense e negative.

Un bel giorno mentre il mio ex, con il quale non scorrono buoni rapporti, stava entrando in casa per stare con nostro figlio, ho avuto la sensazione fortissima di una pesantezza enorme, tanto che nostro figlio non voleva che andassi via. Ma io dovevo andare in quanto avevo anche una visita specialistica ai denti. Mentre ero in macchina non ero per niente tranquilla di come avevo lasciato mio figlio, è stato proprio lì che mi sono ricordata che c'era la tormalina in casa e mi sono detta: “e se provassi ad attivarla a distanza e a chiedergli di farmi un servizio?”

A quel punto ho provato ad agganciarmi alla mia pietra come se fossi lì e tenendola fra le mani gli ho chiesto se poteva farmi il favore di trattenerne tutta l'energia negativa che era presente in quel momento, ero molto concentrata in quello che stavo facendo.

A un certo punto ho visto una immagine simile a quella del fibroma, la pietra si apriva e poi a seguire sempre la stessa voce che mi diceva è fatto. Mentre ero dal dentista continuavo a chiedermi se realmente quando fossi tornata a casa avrei trovato la pietra cambiata.

Essendo che la tormalina è una pietra dura, si dice che quando si sgretola ha fatto il suo lavoro. Io continuavo a chiedermi non è possibile l'ho lasciata a casa che era dura, non è possibile che la trovo sgretolata. Nel frattempo ho telefonato a Casa per sapere se andava tutto bene, appena mio figlio ha risposto al telefono era tranquillissimo, li ho avuto la conferma che qualcosa era successo. Al rientro sono entrata in casa e mi sono diretta verso la tormalina, appena presa in mano ho sentito con consistenza diversa e iniziava a sgretolarsi, lo stupore era davvero tanto, sempre una voce dentro di me mi ha detto di infilarla dentro la carta e riportarla alla terra e ringraziarla per il lavoro che aveva svolto.

---

Le ho fatto anche le foto perché era davvero difficile per riuscire a crederci. I miei figli sono molto a conoscenza del mio rapporto con le pietre e anche loro hanno imparato i nomi e gli piace vederle.

La mattina dopo tenevo in mano la carta dove era inserita la tormalina nera, le mie figlie mi chiedono cosa tenesse in mano a quel punto gli spiego che c'era la tormalina nera e che andava riportata alla terra. Loro mi chiedono di vederla e con gran stupore vedono che aveva cambiato consistenza, mi dicono che non è possibile che tu l'abbia fatto a distanza e che ieri era integra. Siamo andati a riportarla alla terra nel sotterrarla ho sentito un gran dispiacere e un gran senso di gratitudine. Questa è stata un'altra esperienza con la Pranoterapia.



## CONCLUSIONE DEL CICLO

---

**C**i sarebbero miliardi di cose da dire su questo ciclo di tre anni. Ripensando da dove sono partita sia a livello personale, interiore a conoscenze pratiche che erano inesistenti.

Mi rendo conto che non è stato solo un corso è stato una trasformazione a 360°.

Sin dall'inizio ho detto che questo corso l'ho iniziato per me stessa in quanto negli ultimi 12/13 anni della mia vita non mi sono presa del tempo per me. Iniziare questo corso è stato un mettermi alla prova e vedere se riuscivo veramente a dedicarmi del tempo facendo qualcosa che mi piace sia a livello personale e che magari un domani mi dia la possibilità di lavorare in un ambito che rispecchia la mia persona, e che possa farmi lavorare a contatto con le persone.

È stata una trasformazione!!!

A livello interiore mi hai aiutato a abbattere tante credenze limitanti. Questo ha permesso anche nel quotidiano, nella mia vita, di rimettermi in gioco mettendomi in discussione sia in campo lavorativo che di ambizioni mie personali. È stato un motore; infatti ero in una situazione molto in bilico nel lavoro si sono aperte altre strade: dalla scelta tra due lavori e uno dei due preferito da me, che poi è diventata una situazione definitiva. E finalmente ho iniziato un futuro migliore per me, con degli orari migliori lavorativi, dopo anni, anni ed anni... Ho il fine settimana libero!!! ho un tot di ferie da poter fare all'anno e riesco ad avere un lavoro che mi permetta di seguire anche i miei figli e non lasciarli come quando erano più piccoli, spesso con la babysitter perché gli orari non tornavano mai, questo per me è stato un traguardo importantissimo!!!

Ha portato anche uno stipendio fisso a tempo indeterminato che per me essendo genitore unico era fondamentale!

---

Avere un tempo indeterminato in pianta stabile e nel pubblico, che mi permetta di usufruire dei miei congedi parentali, insomma una stabilità vera. Avendo sempre lavorato nel privato non avrei potuto avere tempo per seguire i corsi e i miei ragazzi.

Sempre a livello interiore sono riuscita a rimettere alcuni pezzi del mio puzzle, riacquisire una parte di me, del mio femminile e riscoprire la mia creatività dedicandogli del tempo, al coinvolgere i miei figli in una realtà diversa.

Portare nel quotidiano a casa la meditazione, l'auto trattamento, la calma, la pace e questo messaggio è arrivato a loro In questi tre anni. Tutto questo ha iniziato a far parte del nostro quotidiano.

Ho iniziato a sentire più forte dentro di me la centratura e quindi avere sempre di più nel tempo una bussola interiore, che poi quest'anno mi è servita tantissimo.

Beneficiando di tutto quello che il prana fa a livello energetico, a livello corporeo, a livello di tanti piccoli dolori che avevo continuamente e che man mano nel tempo sono andati via.

Ho potuto trattare delle persone e vedere che stavano meglio, avendo dei miglioramenti.

Questo mi ha spalancato le porte del cuore. Credo che ci sia cosa più bella di fare un qualcosa per gli altri.

Ho iniziato a vedere una possibilità di un lavoro diverso cosa che per me era sempre stato solo un sogno visto molto lontano, ora invece vedo una possibilità più concreta.

Ho potuto conoscere degli insegnanti meravigliosi e ognuno di loro ha donato a noi del proprio tempo, la propria ricchezza interiore e la propria saggezza.

---

Ho incontrato delle bellissime persone nel corso con le quali spero di poter mantenere un ottimo rapporto e ho visto anche loro delle trasformazioni profonde e questo è stato veramente emozionante e toccante e meraviglioso.

Durando tre anni ho potuto rendermi conto di come ogni anno si aggiungono dei pezzi in più, delle informazioni in più, inerenti al Prana e di come esso si trasformava insieme a me.

È stato davvero emozionante, portandomi saggezza e voglia di conoscere di più, dai colori, dalle pietre, dalle geometrie sacre che apparivano mentre trattavo le persone.

Ringrazio profondamente tutte le persone che hanno fatto parte di questo mio percorso da i miei compagni di corso e soprattutto veramente i nostri insegnanti.

Grazie speciale ma anche soprattutto alla Teresa che mi ha supportato in tutto questo percorso anche nella mia trasformazione interiore coi suoi meravigliosi trattamenti.

Grazie davvero di cuore e sicuramente mi porto via molto più di un corso.