

LA MESSA IN FASE

RADICAMENTO

CENTRATURA

ORIENTAMENTO

FORMAZIONE

A.L.A.R.O.

TERESA BAGNI



# LA MESSA IN FASE

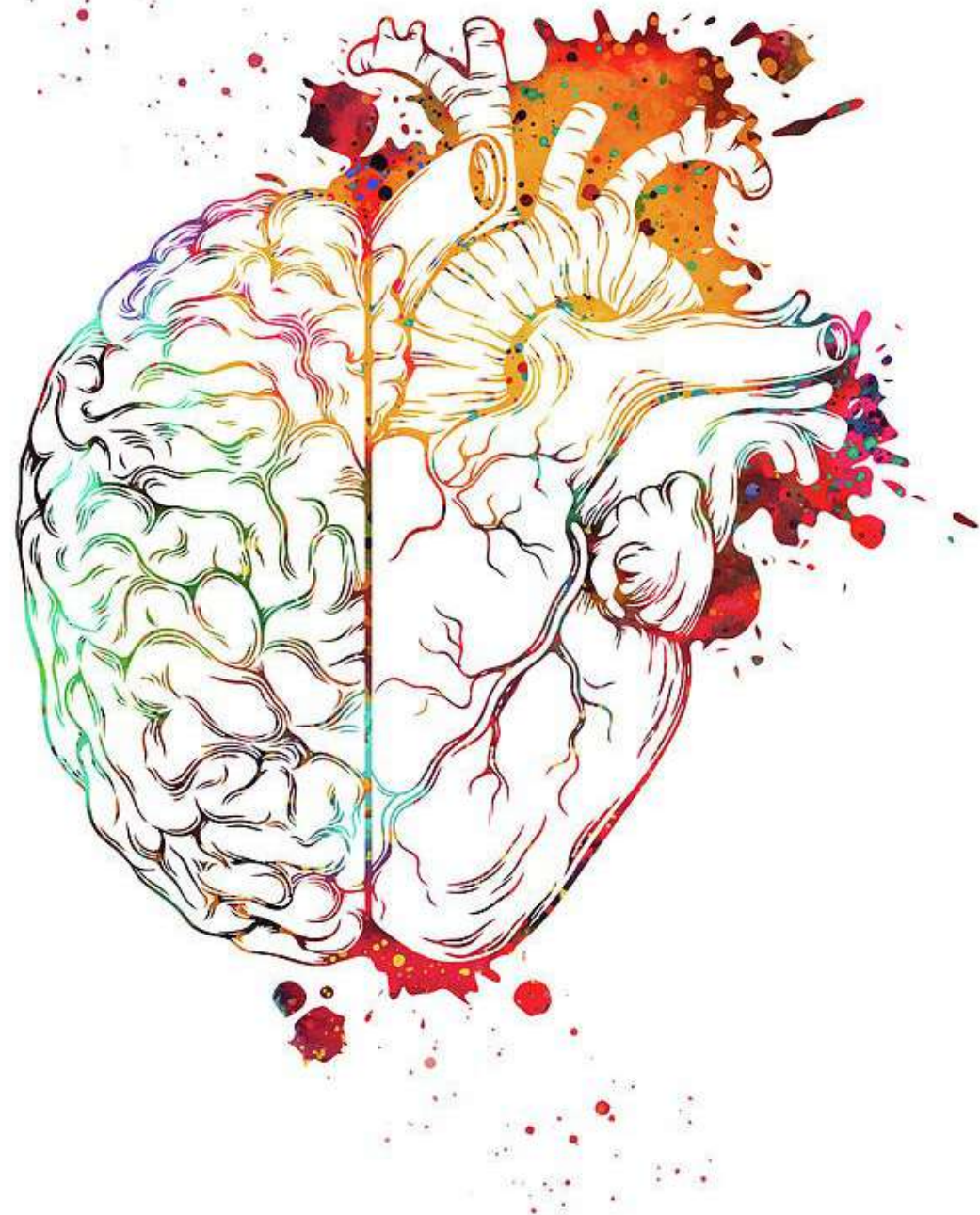
La messa in fase è il nostro rituale di predisposizione alla seduta di pranoterapia.

Una volta integrato con la nostra operatività e nella nostra coscienza, ci permette di creare, al di là dell'ambiente circostante, la giusta condizione interiore ed esteriore per operare al meglio.

La messa in fase è la creazione di un CAMPO DI PRESENZA che si origina dentro di noi ma coinvolge la realtà circostante.

La pratica quotidiana permette di stabilizzare questo campo e di ampliarlo, fino a coinvolgere e influenzare il mondo che ci circonda.

Mano a mano che il campo si stabilizza e si amplia, la nostra intenzione e la qualità dei pensieri e delle emozioni che produciamo diventano sempre più importanti e la nostra responsabilità come operatori e come persone diventa sempre più determinante e significativa.





# Il Radicamento

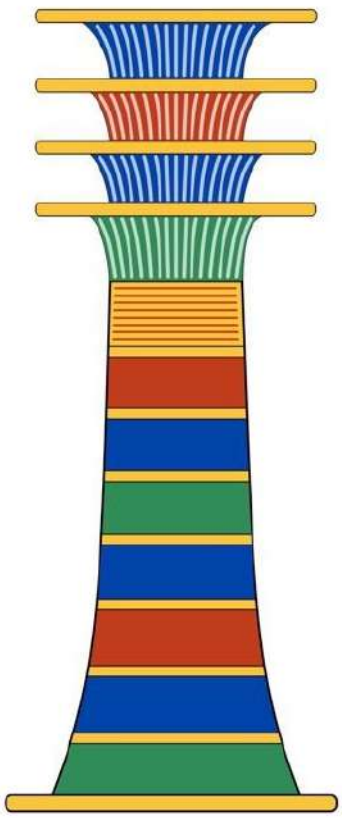
Rafforzare le nostre radici bioenergetiche per ancorarci saldamente nel nostro QUI ED ORA

Punto di partenza e di approdo della nostra operatività pranica

L'elemento Terra rappresenta la nostra casa, il nostro corpo e la consapevolezza del momento presente e dello spazio che abitiamo. È la **REALTÀ**. Radicarsi significa connettersi saldamente al centro della nostra Madre Terra utilizzando la nostra immaginazione creativa e la nostra intenzione.

Il radicamento ci permette di essere

- saldi nel nostro agire
- efficaci e concreti nella nostra azione
- stabili nella centratura e nella presenza
- capaci di sostenere la nostra azione per tutto il tempo necessario
- capaci di sostenere i nostri clienti nel loro percorso
- sicuri e fermi, trasmettendo la stessa sicurezza a chi ci circonda
- capaci di tornare al qui ed ora in qualunque momento semplicemente grazie alla nostra volontà operativa e condurre il cliente alla realtà senza sforzo o incertezza
- un punto fisso e sicuro nel mare della coscienza



# L'Allineamento

Rafforzare la nostra linea interiore che collega Terra e Cielo e attraverso la quale si manifesta la nostra PRESENZA.

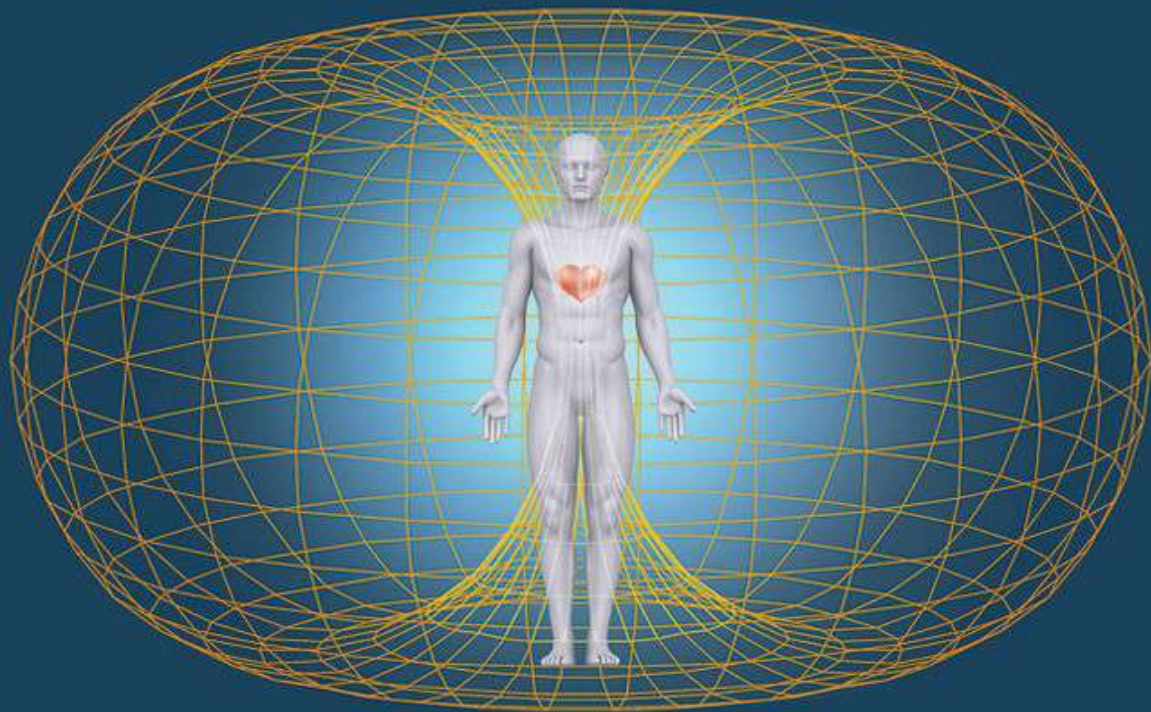
L'allineamento interiore si ottiene prestando attenzione alla nostra colonna vertebrale e alla sua relazione con la Terra (il REALE) e con il Cielo (il POTENZIALE).

La posizione eretta è il fulcro del nostro essere uomini e simboleggia la nostra posizione nel creato e la nostra capacità di essere PONTE tra due mondi e tra due polarità, mantenendo e stimolando lo scambio di energia.

L'allineamento ci permette di essere

- in uno stato continuo di PRESENZA, di attenzione senza sforzo, di centratura. Presenza è consapevolezza di essere parte del vivente.
- coscienti di chi siamo e cosa stiamo facendo
- connessi costantemente alla nostra intima natura interiore
- coerenti nel nostro intento e nella nostra azione
- connessi con le nostre risorse interiori

Insieme al radicamento, crea le condizioni per l'apertura del cuore e la stabilizzazione del campo.



Copyright 2009 Institute of HeartMath

# Il cuore

Il campo magnetico cardiaco come fulcro della nostra consapevolezza operativa

Il campo magnetico del cuore ha una forma toroidale. È il campo magnetico più potente generato dal corpo umano ed è collegato al cervello cardiaco, un nucleo di cellule cerebrali che permette l'avvio del battito cardiaco nell'embrione, prima ancora che sia formato il cervello.

Il campo elettrico del cuore è circa 60 volte più grande in ampiezza di quello generato dalle onde cerebrali.

La componente magnetica del campo del cuore, che è all'incirca 5000 volte più potente di quella prodotta dal cervello, non è impedita dai tessuti e può essere misurata a diversi metri di distanza dal corpo.

il campo magnetico del cuore risponde alla qualità delle emozioni e sentimenti che generiamo nella nostra vita.

Il Toro è lo schema principale che la natura utilizza su ogni scala per organizzare energeticamente i sistemi e permetterne lo sviluppo. È un sistema di equilibrio energetico. Se questo ciclo è disturbato si ha una dispersione energetica. Quando invece lo scorrimento è continuo e senza ostacoli o dispersioni possiamo parlare di INTEGRITÀ.



## Lo spazio sacro del cuore

“Chi è consapevole nel corpo della propria vera natura vive in una condizione di felicità e libertà qui e ora”.

Ramana Maharishi

Lo spazio sacro del cuore o camera segreta del cuore, è una dimensione senza tempo e senza spazio della coscienza, ovvero multidimensionale.

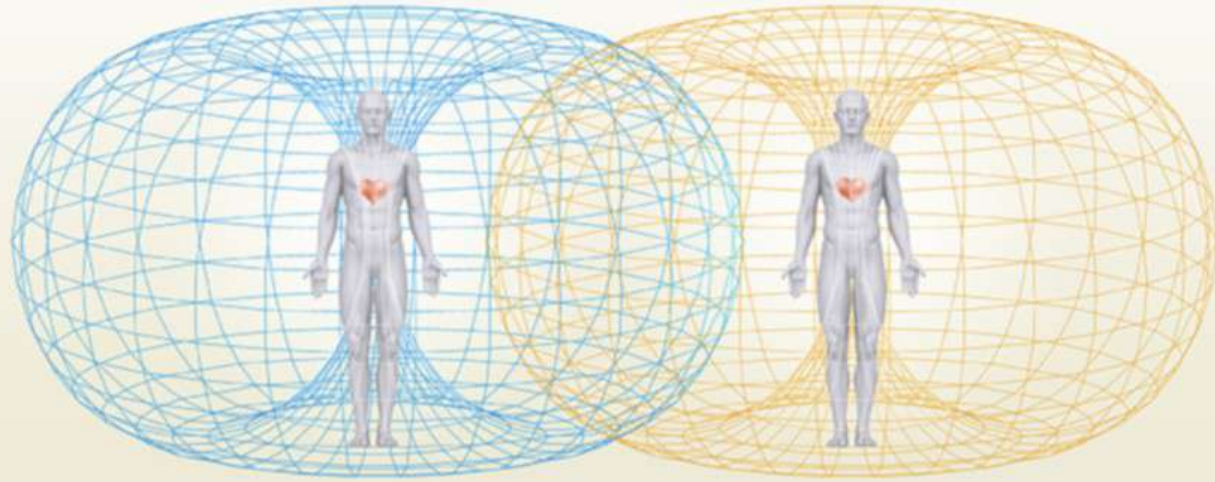
“Vasto come questo spazio esterno è il minuscolo spazio dentro al nostro cuore: in esso si trovano il cielo e la terra, il fuoco e l'aria, il sole e la luna, la luce che illumina e le costellazioni, qualunque cosa quaggiù vi appartenga e tutto ciò che non vi appartiene, tutto questo è raccolto in quel minuscolo spazio dentro al vostro cuore”.

Chandogya Upanishad

Nello spazio sacro del nostro cuore è possibile entrare in contatto sia con la nostra orizzontalità che con la nostra verticalità, con la percezione del mondo che mi circonda e che mi sovrasta e con le forme viventi che lo abitano.

La centratura nel cuore permette di creare relazioni giuste e amorevoli con confini ben definiti e chiari.

Permette di stabilire una relazione stabile ed equilibrata con il cliente e creare così una solida alleanza, fondamentale per il percorso pranico.



# L'Orientamento

La congruenza è ridurre al minimo le interferenze fisiologiche tra due sistemi non coerenti. È una sintonizzazione sul sistema ricevente mantenendo sempre chiara la nostra centratura ed il nostro radicamento.

Orientarsi all'altro è innanzitutto aprirsi all'ascolto di ciò che è da uno spazio di calma e fiducia.

È stabilire una relazione tra il mio campo individuale, stabile e radicato, aperto e sicuro, ed il campo del ricevente, che richiede un riequilibrio.

È una connessione che si crea tra cuore e cuore, tra i due centri del campo toroidale in modo che si conoscano e che si sviluppo fiducia e collaborazione.

Creare questo spazio sacro permette di lavorare in sicurezza su temi anche molto delicati, riducendo al minimo le reazioni e le resistenze al lavoro.

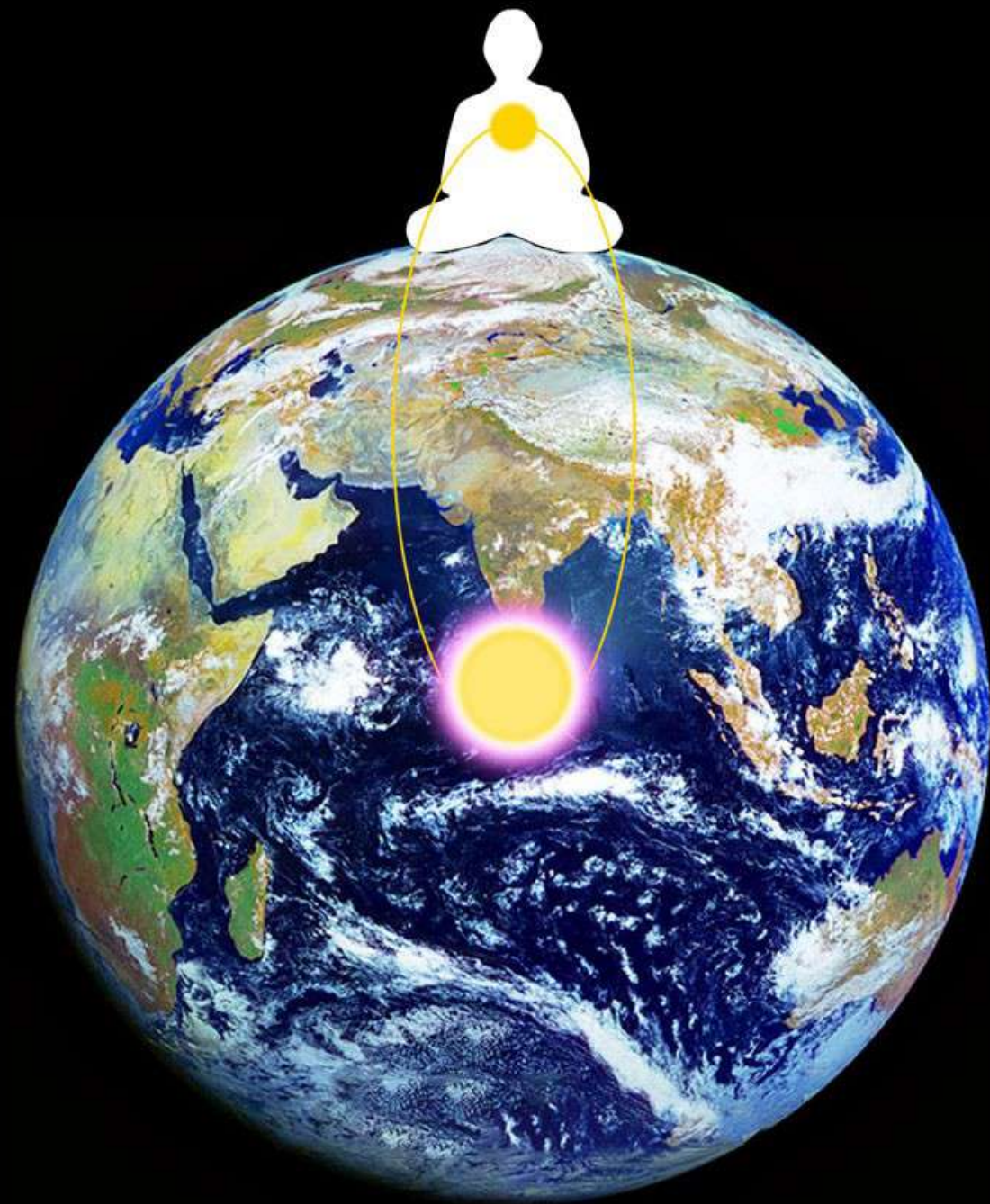
L'operatore ha il dovere di tornare a sé ogni volta che ne sente il bisogno, recuperando il radicamento e la centratura.

Ma al tempo stesso è importante che i processi non vengano interrotti e vengano invece lasciati esprimere in completa fiducia.

Il primo contatto con il ricevente è fondamentale per la qualità della seduta.









grazie



THANK YOU

Teresa Bagni  
[teresa.bagni@libero.it](mailto:teresa.bagni@libero.it)  
3299359037