

AUTOTRATTAMENTO DEI SENSI – INDICAZIONI GENERALI

Tutte le pratiche e le sperimentazioni si eseguono seduti su una sedia, in una posizione comoda ma vigile, non troppo rilassata dato che sono in una fase operativa.

Per facilitare questa posizione mi siedo senza appoggiare la schiena, appoggiandomi sulla parte anteriore della seduta. I piedi sono appoggiati a terra e non incrociati.

La schiena è diritta ma non irrigidita. Rilasso la mandibola. Occhi chiusi. Corpo silenzioso e fermo.

Mi preparo alla pratica con la respirazione, entrando in me stesso e ascoltando ed osservando il respiro.

Utilizzo l'espiazione per abbandonare il superfluo ed il congesto.

Posso praticare i 9 respiri oppure il respiro controllato una volta appreso in classe.

Concentrare il prana nelle mani e attivare la mano curativa.

Questo è un lavoro di preparazione della mano alla percezione ed al lavoro.

Portare l'attenzione al palmo della mano dove confluisce prana.

Per amplificare la presenza di Prana nella mano.

1. Inspiro
2. Ritengo il respiro e sfrego rapidamente le mani l'una contro l'altra.
3. Espiro.

Trattamento locale con il palmo della mano

Appoggio la mano sulla parte che desidero trattare ed immagino che il prana vada a sciogliere ciò che c'è. Inizio a lavorare con la mia **INTENZIONE OPERATIVA**

I due aspetti del prana, luce e calore, agiscono insieme portando fluidità e consapevolezza.

L'intenzione è sciogliere, integrare, osservare.

Il calore unisce e accorda, la luce osserva e comprende.

Il calore è legato alla capacità di amare, di essere vicini, di essere uniti.

Amare è portare nel cuore, portare dentro. È il principio di integrazione e di essere-con.

Il calore che emette la mia mano è un calore che ama, accoglie e trasforma.

Tutto viene accolto, amato e trasformato in consapevolezza.

La luce è coscienza, che osserva perché vuole conoscere ed apprendere, senza giudizio.

La luce ordina, armonizza, crea una relazione ed una comunicazione.

Niente viene lasciato indietro, niente è escluso, niente è rimosso, tutto è recuperato, compreso e trasformato in luce e calore, in Vita.

Trattamento con le dita

Le dita hanno una altissima emissione di Prana.

Permettono di essere molto precisi nel trattamento e trattare aree molto delimitate.

Utilizzo la stessa intenzione del trattamento con il palmo della mano ma la applico in modo più specifico.

Integriamo il **movimento orario ed antiorario** nel trattamento con le dita, applicando un lievissimo movimento al dito, senza premere ma solo appoggiando sulla parte oppure **IMMAGINANDO** il movimento.

Buona Pratica - Teresa

Teresa Bagni – Materiale didattico Formazione ALARO

Operatore Olistico Supervisor e Trainer Iscritto al Registro Operatori Olistici Fedolistica con il codice OL-183S ed al registro TRAINER FedPro con il codice RT-059. Coach iscritta ad APICA Coach con codice 1642.

Consulente Fiori di Bach (BFRP – Bach Foundation Registered Practitioner) iscritta al registro presso il Bach Centre con codice ITA2025 -1028T

Professionista disciplinato ai sensi della legge 4/2013 - 3299359037