

## **Pratica dei 9 respiri**

Per questa pratica utilizziamo la respirazione addominale.

Ci assicuriamo che stiamo respirando attraverso il nostro addome ponendo la mano destra sul ventre, sotto l'ombelico che si deve gonfiare.

Questa respirazione aiuta a concentrare la vitalità senza disperderla e ad aumentare la capacità di assorbimento del prana.

Per questa pratica possiamo utilizzare anche la posizione della messa in fase.

Si pratica in piedi oppure seduti.

Si può utilizzare ogni giorno, la mattina per ricaricarsi e lavare le esperienze della notte, ma anche la sera per migliorare il sonno, abbandonando il superfluo.

Si può utilizzare anche come pratica informale, ovvero ogni volta che percepisco che sto perdendo energia o equilibrio, che sto reagendo in maniera esagerata alla situazione e sono preso da emozioni come la preoccupazione eccessiva, la paura, l'ansia, la rabbia oppure un eccesso di entusiasmo e di attività.

Con la pratica abbandoniamo le abitudini che ci portano fuori equilibrio e lasciamo che il nostro sistema torni ad autoregolarsi.

Possiamo utilizzare questa pratica per aiutarci prima di iniziare un trattamento, possiamo anche praticarla con il nostro cliente, se notiamo agitazione o una condizione di iperattività.

**Seduto o in piedi, mano destra sul ventre  
con 3 respiri abbandono la tensione fisica  
con 3 respiri tensione emotiva  
con 3 respiri tensione mentale**

**Nella inspirazione visualizzo o percepisco la contrazione che voglio abbandonare,  
nella espirazione, lascio andare, lascio cadere.**

se un solo ciclo non fosse sufficiente, ripeto nuovamente un ciclo, fino a miglioramento della situazione.

Vi ricordo ogni tensione blocca e ostacola la forza vitale, la circolazione pranica.

Per aumentare la circolazione e quindi la vitalità, devo rimuovere gli ostacoli e lasciare il vuoto, il canale di scorrimento del prana.

Questa semplice pratica mi porta nella presenza nell'adesso, che è molto rigenerante.

Quando ho finito, resto e osservo la mia condizione, la condizione del mio "campo" respirando spontaneamente.

Torno lentamente allo stato di veglia normale muovendo leggermente mani e piedi e poi aprendo gli occhi.

Buona pratica

Teresa

Teresa Bagni – Materiale didattico formazione Operatore del Prana

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