

Il Senso dell'Udito

Il padiglione auricolare non recepisce esclusivamente i suoni udibili, ma è sensibile ad una ampia serie di frequenze e di informazioni che è capace di riconfermare veramente un padiglione di ascolto in un senso molto ampio. Ha anche una serie di riflessi interni al corpo: la riflessologia auricolare ci insegna che ogni punto dell'orecchio esterno rispecchia un organo/funzione del corpo ed in esso vediamo riflessi noi stessi in embrione.

Allenare l'ascolto produce una voce che è capace di essere ascoltata. Solo se siamo in grado di ascoltare profondamente, possiamo essere risonanti con la situazione e riuscire a dire o fare ciò che è necessario, ciò che la situazione richiede.

Questo è molto importante nella nostra seduta pranica.

Predisporre all'ascolto.

Ascoltare richiede equilibrio e **postura** in modo che i suoni possano risuonare fino alle nostre ossa, in ogni cavità organica, per renderci una esperienza completa e quindi una conoscenza ampia della persona o dell'ambiente.

Osservo la mia postura e cerco una posizione di agio ma ben eretta, salda.

Ascolto il mio respiro fino a che non diventa talmente sottile da non essere più percepibile

Il respiro unifica la mente e stabilizza il campo.

Pratica di ascolto dell'ambiente sonoro.

Ascoltare l'ambiente sonoro è un ottimo modo per quietare il parlare ed il vagare della mente. Dopo essermi predisposto all'ascolto, passo ad ascoltare ciò che mi circonda, ciò che è rumoroso intorno a me. Non giudico, non valuto. Mi apro ad ogni suono, anche se spiacevole, abbandono il risentimento, il fastidio, il lamento.

Resto nella quiete nonostante tutto.

Poi si approfondisce l'ascolto fino a percepire, al di là di ogni suono, il silenzio.

Questo ascolto dei suoni del presente e del silenzio che è sempre presente, al di sotto di essi, stimola il silenzio interiore (che è sempre presente anche se sommerso da pensieri ed immagini) e ci accompagna verso una presenza vigile, una presenza che è rilassata, quieta ma al tempo stesso vigile e aperta verso il mondo circostante.

Posso provare a fare questo esercizio proprio quando si manifestano nella mia vita dei rumori fastidiosi. Allenare l'imperturbabilità. Questo è un ottimo allenamento che ci permette di lavorare anche in condizioni di grande interferenza senza perdere la nostra centratura e la nostra capacità di ascolto e di risonanza.

Autotrattamento del canale uditivo:

Mi predispongo all'autotrattamento con la messa in fase e con la mia intenzione operativa vado a trattare il canale uditivo, prima appoggiando entrambe le mani sulle orecchie e lasciando che il Prana entri in circolazione e pulisca il canale. Poi vado a lavorare con le dita, andando a cercare tutti i punti del padiglione auricolare per trattarli in maniera minuta. Amplio il trattamento nella zona adiacente ai padiglioni auricolari e comunque dove la mia mano, intuitivamente, mi porta.

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