

Pratica di autotrattamento – La luce

L'autotrattamento è allenamento alla relazione con chi soffre dentro di noi.
È una modalità di relazione con le nostre parti vulnerabili affinché si sviluppi la personalità pranica. È una pratica per sviluppare l'autocompassione, la compassione verso noi stessi. Imparare ad essere compassionevoli verso noi stessi e verso i nostri limiti ed abbandonare invece l'autogiudizio, il rimprovero, lo svilimento, l'autopunizione.

L'autotrattamento si fonda sulla capacità di essere amorevoli verso noi stessi,
il desiderio di curare e lenire le nostre sofferenze,
rafforzare con il nutrimento dell'amore le nostre debolezze.

Questa pratica ci aiuta anche a convertire la relazione che abbiamo con il mondo esterno, passando dall'essere vittima delle circostanze ad essere invece un importante contributo. Invece di essere spugna, divento un portatore di equilibrio, proprio grazie alla mia capacità di ristabilire in me questo equilibrio e di conseguenza influenzare il mio ambiente non solo interiore ma anche esteriore.

La postura è importante, sono rilassato ma vigile dato che sono in uno stato di operatività.
Iniziamo la respirazione, ascoltandolo, e lasciandolo fluire.

Lasciamo il respiro fluido il più possibile
concentrandomi sulla visualizzazione.
Abbandono le tensioni corporee, le emozioni ed i pensieri.

Porto la mia attenzione verso un cielo limpido e molto luminoso.
Immagino questo cielo e ne osservo la luminosità che diviene sempre più forte e intensa,
sempre più satura, fino a diventare quasi bianco.

Posso immaginare un cielo familiare, di un luogo che amo molto e dove sto bene,
oppure di un luogo particolare, in alta montagna dove l'aria è cristallina e la luminosità è molto forte.

Posso immaginare di essere sulla riva del mare e questa luminosità è nel cielo ma anche sulla cresta delle onde. Il panorama intorno a me è piena di questa luce.

Sento questa luce che penetra nei miei occhi e riempie il mio cranio, tutti i miei sensi.
E se c'è qualche zona che ha bisogno di essere riequilibrata
(la vista, l'udito, i seni nasali, la bocca)
li, invito la luce ad entrare e a portare informazioni.
Mi occupo di loro, come un piccolo essere in difficoltà.

La luce tocca però anche la mia pelle e viene assorbita dalla mia pelle
e attraverso la pelle entra nei capillari
cominciando a circolare nel sistema sanguigno
dai capillari fino ai vasi sempre più grandi fino alle arterie e alle vene.
Immagino il percorso luminoso che risveglia, illumina, coordina.
Se qualche parte del mio corpo è stata offesa per un trauma o una operazione
vado a portare la luce con la mia immaginazione
affinché venga ripristinato l'ordine.
E tutto torni in comunicazione reciproca.

E dalla corrente sanguigna, tocco ogni organo del mio corpo
immaginando che insieme al sangue, entri la luce
in ogni organo ed in ogni viscere
stomaco, fegato, pancreas, intestino
reni e surreni, vescica
polmoni
milza, cuore

E immagino che la luce entri anche attraverso la respirazione
e immagino che dal polmone che assorbe la luce
questa si diriga verso le ossa
la colonna vertebrale ed il costato
il cranio
le ossa degli arti e le anche
tutte le articolazioni
anche qui soffermandomi dove serve.
Vado a rinforzare la mia struttura fisica, il sistema scheletrico.

Infine immagino che questa luminosità si espanda dal mio limite fisico e irradi intorno a me.
Tutto quello che è nel mio campo è luce e ciò che entra nel mio campo è trasformato in luce.

Rilascio le immagini che si sono create e resto nella sensazione che ho prodotto in me.
La fisso in modo che diventi una esperienza permanente.

Lentamente torno allo stato di veglia muovendo leggermente mani e piedi ed infine aprendo
gli occhi e muovendo il corpo.

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