

## Pratica di autotrattamento – Oceano pranico

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.

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

L'elemento Aria è il primo elemento che porta il soffio vitale, che si origina dal Fuoco, che è fonte della vita e della forza vitale che è luce e calore. L'aria fa da filtro, da tramite e da veicolo dell'energia vitale e solare. Attraverso la respirazione possiamo entrare in contatto con il prana e ricaricarci. Attraverso la respirazione posso permettere al prana di entrare in me e permeare tutto il mio essere e ogni mia cellula.  
Andiamo a visualizzare come, attraverso la respirazione, questa energia luminosa entri e riempi ogni mia cellula.

Ad ogni respiro vedo, sento e percepisco questa corrente vitale che mi rianima, mi rinnova, mi rigenera.

Ad ogni respiro il prana entra in me e lava ogni stanchezza colma ogni mancanza, rafforza ogni debolezza.

Lasciamo il respiro fluido il più possibile concentrandomi sulla visualizzazione.

Posso anche immaginare che questo prana arrivi da molto lontano, se la densità vitale non è alta dove risiedo. Immagino che il prana arrivi da una alta montagna oppure dalla riva del mare. La mia intenzione è il motore, muove il prana, lo richiama.

Da questo cielo così luminoso arrivano questi quanti di energia direttamente in me.

Quando questo processo è ben avviato posso immaginare che questa luce riempi completamente la mia scatola cranica.

Ad ogni inspirazione aumento il fattore luminoso, ogni angono viene irrorato ogni muscolo, ogni osso, i bulbi oculari, vado a cercare le zone più nascoste e vi conduco la luce. Anche la gola è completamente luminosa.

Il flusso è sempre più costante e stabile. Diviene indipendente dalla mia respirazione.  
La connessione è stabilita.

Come un fluido, una corrente, una cascata  
la luce mi riempie e scorre lungo la colonna vertebrale.  
E colma ogni organo.  
Qui posso indirizzare la luce in un luogo specifico,  
una zona che so avere bisogno di essere rigenerata.

Posso immaginare questa parte di me bisognosa, come un piccolo germoglio  
che grazie alle mie cure ed alla forza vitale diviene sempre più forte  
e cresce sano e rigoglioso, diventa possente  
mette radici profonde, cresce  
e diventa meravigliosamente se stesso.

Porto questa energia di natura, che sta alla base della natura  
e crea tutto ciò che vediamo intorno a noi e permea tutti gli elementi  
ed è anche la nostra base, la vita.

Scendo anche nel bacino, le gambe e poi ancora verso i piedi  
lascio che questa corrente continua scenda  
e prenda a scorrere dalle piante dei piedi dentro al pavimento.

Uno scorrimento continuo che non conosce sosta, non conosce ostacolo,  
non rallenta e non si fissa su niente.

E osservo come questa luce fluida che scende dalle mie gambe  
si unisce a quello dei miei compagni  
diventa indistinguibile, è universale  
viene dal cosmo, passa attraverso di me e nuovamente si fonde con il cosmo.

Mi accorgo anche che questo flusso inizia a riempire tutta la stanza e cresce,  
il flusso è inarrestabile e va oltre la mia intenzione, io solo lascio fluire.  
Ormai sono completamente sommerso  
ogni parte di me è immersa nella 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 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