



## **ESERCIZI DI PULIZIA E RIGENERAZIONE ENERGETICA**

### **ESERCIZIO DI PRESENZA: IL VUOTO MENTALE**

- Iniziamo a spostarci dalla mente, non identificarci con i pensieri.
- Portate l'attenzione al corpo, a dove siete seduti, i punti di contatto col suolo e la sedia o il cuscino su cui siete.
- Sentite se siete comodi
- Ora provate a solo essere qui, senza pensare.
- Quando arriva un pensiero lasciatelo e tornate a solo essere qui.

### **LA RESPIRAZIONE PRANICA**

*La respirazione pranica permette di rilassare e rigenerare il corpo e la mente, fornisce ai nostri tessuti una salutare quantità di ossigeno e alla nostra struttura sottile energia vitale, il Prana.*

#### **COME SI FA:**

- Stenditi (o siediti comodamente) in un luogo tranquillo
- Puoi usare una musica delicata e piacevole
- Lascia le braccia con le palme rivolte in giù, al lato del corpo un poco distaccate da esso, anche le gambe sono un poco distaccate tra loro
- Svuota completamente i polmoni dall'aria espirando dalla bocca, contando fino a 6
- Trattieni il respiro, contando fino a 3
- Riempi completamente i polmoni partendo dal gonfiare l'addome inspirando dal naso, contando fino a 6
- trattieni l'aria dentro di te contando fino a 3
- Da fare 10 minuti ogni giorno

### **RILASSAMENTO ONDA AZZURRA**

*Il rilassamento permette all'energia vitale, al sangue a tutti i liquidi del corpo di circolare liberandolo dalle ostruzioni che vengono normalmente provocate dalle tensioni fisiche.*

*Una persona rilassata produce sostanze benefiche per la sua salute fisica (gli*

*ormoni della felicità) e attiva uno stato mentale (onde alfa) di maggiore lucidità e creatività dal quale si può ricevere più facilmente ispirazione. Possiamo dire che: Una persona rilassata vive più felice e più a lungo!*

### **COME SI FA:**

- Stenditi (o siediti comodamente) in un luogo tranquillo
- Puoi usare una musica delicata e piacevole
- Lascia le braccia con le palme rivolte in giù, al lato del corpo un poco distaccate
- Le gambe anche un poco staccate tra loro
- Fai qualche respiro profondo
- Immagina un'onda azzurra che porta in ogni tua cellula rilassamento e piacevole leggerezza
- Entra dentro di te partendo da uno dei tuoi piedi e sale all'interno della gamba, poi nell'altra, nel bacino, nella schiena, nella pancia, nel petto e poi in un braccio e poi nell'altro, partendo dalle dita della mano. Immaginala poi salire nelle spalle, nel collo fino alla sommità della testa
- Immaginati alla fine interamente colorato/a di azzurro e resta un po' all'interno di questo stato di piacevole rilassamento che ti rigenera

### **ESERCIZIO DELLE VOCALI**

Usiamo le vocali partendo da quella collegata al primo Adonaj ba, ripetendole tre volte ognuna

#### **I collegamenti sono:**

- A (pollice indice) adonaj ba di base (i due collegati all'area genitale e alla base dell'osso Sacro)
- E (pollice medio) terzo adonaj ba, plesso solare
- O (anulare pollice quarto adonaj ba, cuore)
- U (pollice mignolo, quinto adonaj ba, gola)
- I (pugno chiuso pollice interno) sesto adonaj ba, terzo occhio
- I isterico (pugno chiuso pollice esterno) adonaj ba, fontanella
- MOAE adonaj ba, mobile

Tra una vocale e l'altra respiriamo profondamente e cambiamo il collegamento delle dita.