

RESPIRO PSICHICO

IL RESPIRO PSICHICO è la prima chiave per la consapevolezza pranica.

La respirazione psichica è l'integrazione del respiro fisico con la consapevolezza.

La base del respiro psichico è il respiro fisico nella forma dell'aria che entra ed esce dalle narici...

15 volte al minuto

21.600 volte ogni 24 ore che sia o non sia consapevole accade

Il divenire consapevoli di questo respiro fisico, senza influenzare in alcun modo il flusso, rende la respirazione consapevole ed è il primo requisito per la respirazione psichica.

Il secondo aspetto è fare esperienza del respiro nella forma di UJJAYI pranayama

- 1- consapevolezza del movimento del respiro
- 2- Ujjayi pranayama che genera un suono ed una vibrazione profonda

Quando riusciamo a mantenere la consapevolezza sul suono e sul respiro la mente si rilassa e diventa unidirezionale, allora si possono aprire nuove esperienze relative allo spostamento di prana.

Si possono sentire sensazioni come solletico o bruciore nel torace nella gola nei polmoni e risvegliare il prana nel corpo

PASSAGGIO PSICHICO

IL NOSTRO CORPO pranico si dice essere formato da 72.000 nadi che scorrono ovunque

Possiamo creare un passaggio in ogni parte del corpo che visualizziamo, quando la mente visualizza un passaggio lì conduce prana.

Una volta che il passaggio è visualizzato e si utilizza UJJAYI pranayama e unendo alla consapevolezza del respiro la visualizzazione della luce come simbolo del PRANA, possiamo distribuire il prana in tutte le parti del corpo.

Nelle tecniche di PRANA VIDYA per esempio si utilizza questo concetto per scopi di guarigione Ci sono molti passaggi psichici conosciuti, alcuni brevi e semplici alcuni più complessi tuttavia

per risvegliare prana ci sono alcuni passaggi importanti che devono essere aperti e purificati

Il primo di cui si fa esperienza comprende la parte frontale tra l'ombelico e la gola

Un altro tra perineo centro delle sopracciglia

Tra i più importanti quello che scorre lungo la colonna vertebrale. dove si stimolano i chakra

Questo è il più potente per attivare l'energia spirituale Kundalini

Nel passaggio psichico si muovono 3 forze:

il respiro - la forza vitale

la consapevolezza - la forza mentale

prana - la terza forza

prana non è né pesante né leggero

né caldo né freddo

non è una sensazione fisica

si muove in flussi di luce o particelle di luce

particelle di luce bianca che scorrono come un ruscello all'interno del passaggio psichico