

# ESERCIZI DI DEPURAZIONE

## 1) Respirazione

Mettiti seduta o distesa in modo da essere molto comoda. Inizia a respirare nell'addome (eventualmente vedi il foglio informativo per la respirazione addominale), prendi consapevolezza del tuo respiro e inizia ad allungarlo, cioè fai ispirazioni più lunghe ed espirazioni più lunghe. Se non sei abituata a farlo, puoi contare: un respiro normale è 4 secondi ispirazione, 4 secondi espirazione. Un respiro lungo è almeno 4 e 8, meglio 5-6 e 10-12. Si può arrivare anche a 8-16. Respira profondamente e soprattutto fai uscire tutta l'aria che hai nei polmoni prima di ispirare nuovamente.

A questo punto inserisci una piccola pausa dopo l'espirazione: 4-8-4, poi di nuovo 4-8-4. Oppure 6-12-4, a seconda del tuo ritmo personale.

A questo punto inserisci la visualizzazione: quando ispiri, senti l'aria fresca che entra nelle tue narici portando energia fresca e nuova dentro il tuo addome. Quando espiri, immagina che questa energia in forma di vento alzi tutte le tue scorie emotive interiori come il vento alza le foglie secche e le porti fuori attraverso il naso. Senti come l'aria calda e piena di detriti esce dal naso. Dopo che è uscito tutto fai la tua pausa in modo che i detriti si depositino nella Terra e poi ispira nuovamente l'aria fresca e pulita e portala dentro di te.

## 2) Visualizzazione

Mettiti in piedi, con le gambe leggermente divaricate all'altezza delle anche, in modo da stare ben stabile sul terreno. Chiudi gli occhi e armonizza il respiro.

Visualizza ora un cono di luce sopra la tua testa dal diametro un po' più largo del tuo corpo e l'altezza di circa un metro o un metro e mezzo. E' un vortice di luce bianca che gira. Questo cono adesso inizia a scendere lentamente e girando ripulisce tutto ciò che incontra. Lentamente scende fino ad essere attorno alla tua testa, e ripulisce e purifica la tua aura e i tuoi canali energetici. Continua a respirare in maniera armonica e profonda. Quando ti sembra che la tua testa sia libera da scorie, fai scendere il cono molto lentamente verso il basso, in modo che ripulisca anche tutto il resto del tuo corpo. Ad un certo punto la parte inferiore del cono entra nella terra la quale assorbe automaticamente le scorie contenute nel cono. Continua a far scendere il cono finché anche la sua punta è entrata nella terra e tu sei completamente pura e limpida, libera da ogni energia negativa e con un sistema energetico completamente funzionante.