

# SENSIBILIZZAZIONE DELLE MANI

Potete sensibilizzare le mani per sentire il campo energetico o l'aura interna eseguendo per circa un mese la sequenza d'esercizi di seguito citati.

## Esercizio fisico per facilitare la sensibilizzazione delle mani.

Per rendere più semplice la sensibilizzazione, fate una serie di esercizi che servono a pulire e ad aprire i meridiani della spina dorsale, delle spalle, delle mani e delle dita.

1. Per la spina dorsale: sollevate le braccia davanti a voi sino al petto e avvicinate i pugni distanziandoli circa 15cm. Fate delle torsioni delle spalle a destra e a sinistra per 10 volte.
2. Per le anche: mani sui fianchi e ruotate le anche in senso orario per 10 volte poi in senso antiorario.
3. Per il collo: mani ai fianchi e ruotate il collo verso destra con un movimento orario per 10 volte poi verso sinistra per altre 10 volte. (vietato per le persone che soffrono di occlusioni delle carotidi)
4. Per le spalle: mani e braccia distese e ruotate le braccia in avanti eseguendo dei cerchi completi per 10 volt, poi indietro per altre 10 volte.
5. Per gomiti e pugni: piegate i gomiti vicino al corpo e stringete i pugni vicino alla faccia formando una V, distendete le braccia in avanti ed aprite i pugni formando un angolo di 45 gradi tra braccia distese e asse del corpo poi ritornate coi pugni verso la faccia e ripetete per 10 volte.
6. Per i polsi: ruotate il polso sinistro in senso orario e il destro in senso antiorario per 10 volte poi invertite i versi dei polsi per le altre 10 volte.

## Procedura:

1. Collegate la lingua al palato molle per tutto il tempo della procedura.
2. Premete il centro dei palmi con i pollici. (serve per facilitare la concentrazione sul centro dei palmi)
3. Eseguite 12 cicli di respirazione pranica inspirando con un tempo di proporzione 7 poi di 1 di pausa e di nuovo 7 di espirazione, pensando di immettere l'aria dalla fronte sino ad arrivare ai piedi per un tempo di 7 per stare poi in apnea per una frazione di 1 ed espirare dai piedi alla fronte per il rimanente tempo di 7.
4. Mettete le mani con le dita distese parallele palmo a palmo a circa 8 cm l'una dall'altra, con le braccia leggermente aperte.
5. Siate consci del centro dei palmi e della punta delle dita. Inspirate ed espirate lentamente. Avvicinate e allontanate le mani leggermente in modo lento e fatelo per circa cinque minuti. Consci del centro dei palmi e delle punte delle dita, i chakra della mano e delle dita vengono attivati sensibilizzando le mani e permettendo loro di sentire l'energia o materia sottile. L'80% o il 90% di voi percepirà una sensazione di pizzicore o un lieve calore, una pressione o pulsazione ritmica tra i palmi fin dal primo tentativo. E' importante percepire la pressione o la pulsazione ritmica.
6. Praticate la sensibilizzazione delle mani per circa un mese. In generale, dopo un mese di pratica, le vostre mani dovrebbero essersi sensibilizzate più o meno permanentemente.
7. Non vi scoraggiate se non sentite nulla al primo tentativo, continuate a provare e probabilmente sarete in grado di percepire queste sensazioni sottili al quarto tentativo, comunque serve mantenere una mente aperta e la concentrazione.
8. Quando siete in grado di percepire l'energia potete eseguire lo scanning del corpo di un'amico percependone il profilo energetico.

(Testo tratto dal libro "Miracoli con il Pranic Healing di Master Choa Kok Sui" pag.48)