



Il lezione Corso Meditazione

Fearless Donne in Evoluzione

Pranayama basico

con il metodo My Life Design Accademy

Ottobre 2024

silvia.chierchini@donnefearless.com



Entriamo con il piede sinistro e sediamoci nel luogo della meditazione con sacralità, sentendo **ORA è SEMPRE**.

1. **Pranam**, unendo le mani in preghiera, sul cuore, pratichiamo l'inchino:

*“Grazie alla Luce della Vita;
grazie ai Maestri di tutte le tradizioni, ai Santi e ai Saggi;
grazie per il cammino che stiamo percorrendo insieme;
Che la Luce della Consapevolezza ci guidi,
ci renda puri, ci protegga,
ci orienti e ci elevi”.*

2. **Centriamoci** e **focalizziamoci** su un obiettivo, un'intenzione profonda o un desiderio e tutto, sempre, per di tutti gli esseri.

Ricorda che la natura della Vita è gioia, meraviglia e amore.

Pratichiamo gli **esercizi della ginnastica energetica** per sciogliere la colonna vertebrale e collegare la nostra respirazione con il movimento della colonna.

Questi semplici movimenti saranno utili per stimolare ed allineare i vari Centri energetici e a prepararci alla meditazione.

Primo Esercizio: vertebre cervicali

Secondo Esercizio: vertebre dorsali

Ottobre 2024

1

silvia.chierchini@donnefearless.com



Terzo Esercizio: vertebre lombari

Quarto Esercizio: tutte le vertebre.

Praticiamo *Bhastrika*.

Praticiamo *i 28 RESPIRI*.

Senti un fiore bianco di luce che si apre nello spazio infinito sopra il tuo capo

Espanditi nel silenzio del cielo.

Sali in alto, oltre il cielo e poi nel vuoto del cosmo, su, su, fino al sole.

Senti una pioggia di luce che discende, attraversa il tutto il tuo essere, porta pace, quiete, bellezza, amore...

Cominciamo con il **ciclo dei 28 respiri per 3 volte:**

INSPIRA dalle narici.

SOFFIA dalla bocca x **28 volte**.

Svuota tutta l'aria, entra in apnea nel vuoto, rimani nella fontanella, **ASCOLTA**.

INSPIRA dalle narici.

SOFFIA dalla bocca x **28 volte**.

Svuota tutta l'aria, entra in apnea nel vuoto, rimani nella fontanella, **ASCOLTA**.

INSPIRA dalle narici

SOFFIA dalla bocca x **28 volte**.

Ottobre 2024

2

silvia.chierchini@donnefearless.com



Svuota tutta l'aria, entra in apnea nel vuoto, rimani nella fontanella, **ASCOLTA**.

Sposta la tua attenzione ed espanditi nello spazio infinito, 3cm. sopra il tuo capo, in **Paravasta**, rimani lì e contempla la Luce, sii luce.

Riposati, sdraiati e che sia uno spazio di silenzio, rigenerazione, metabolizzazione di tutto quello che è accaduto durante la pratica...

Quando **uscirai** dal tuo spazio di meditazione, fallo con il piede destro.

Ottobre 2024

3

silvia.chierchini@donnefearless.com

