

# Breathwork

CONSIGLI DIPULIZIA  
ENERGETICA



## PREPARAZIONE

1. Personalmente preferisco stendere a terra un materassino yoga e non sdraiarmi né sul divano o sul letto. E' importante avere uno spazio dedicato solo per la tecnica, come se fosse un rituale. Puoi tranquillamente farlo in qualsiasi stanza della casa tranne che in bagno.

2. Per facilitare il rilascio emotivo, ti consiglio di mantenere la stanza che sceglierai bella, armoniosa, accogliente e profumata. Una bella luce, un mazzo di fiori che ami messo vicino alla tua postazione, degli olii essenziali diffusi nell'ambiente (a questo scopo suggerisco prettamente fiori come rosa, gelsomino, lavanda, neroli, ylang ylang e ti chiederei di evitare invece legni o foglie) faciliteranno il processo. Rendilo il tuo spazio sicuro a cui tornare: fa sì che ti lasci un ricordo piacevole ogni volta che termini la pratica.



# Breathwork

CONSIGLI DI PULIZIA  
ENERGETICA

## PULIZIA DELL'AMBIENTE

1. Riempi con acqua fredda una bacinella di plastica che userai solo per questo scopo, nella quale verserai circa mezzo kg di sale grosso. Collocala ai piedi del tuo tappetino e lasciala qui per tutti questi 10 giorni, cambiando l'acqua ogni sera.
2. Alla fine di ogni pratica, accendi un po' di mantra, ti va? Se non sai cosa sono, te lo spiego super velocemente: la parola mantra deriva dal sanscrito e può essere tradotta come "liberare". È essenzialmente un suono, una vibrazione molto potente, che permette alla mente di liberarsi dai pensieri e di ripulire il campo energetico della persona che lo recita. Il mantra più conosciuto nonché il più antico, è l'Om, il suono primordiale dal quale prese avvio la creazione ma ne esistono tantissimi altri.
3. Sempre alla fine di ogni pratica, ti consiglio anche di accendere un incenso al sandalo e lasciarlo bruciare completamente. Quando avrà finito, puoi aprire le finestre per far cambiare il prana della stanza, di modo che l'energia usata e vetusta esca ed entri nuova energia neutra, pulita e brillante ad armonizzare la casa.

## ALLA FINE DELLA PRATICA...

Prima di riprendere la tua quotidianità, finita la pratica di breathwork, journaling e meditazione, ti consiglio di pulire il tuo campo energetico informativo (comunemente chiamata aura) passandoti dell'artemisia nella forma della moxa o degli smudge con erbe aromatiche.