OSHO

PRANA HEALING

E-BOOK

COMO LIMPAR, HARMONIZAR E ELEVAR SUA ENERGIA

OSHEANIC

Osho Prana Healing (Cura Prânica) - Harmonização Energética - é um trabalho baseado na síntese da pranoterapia ocidental, o sistema de energia indiano e a arte antiga da energia humana, junto com o trabalho e a presença de um Mestre iluminado Osho. Podemos dizer que, desde tempos imemoriais, ao redor do mundo, o "trabalho com energia" sempre foi praticado em todas as culturas, e a idéia de que essa era apenas uma prerrogativa de alguns poucos escolhidos deve ser questionada.

É importante destacar que ele é simplesmente um canal que pode ser aberto a qualquer pessoa, um canal de energia que está além do nosso corpo físico, que pode ser reconhecido e amplificado por todos. Ampliar a conexão com esta energia pode nos fornecer ferramentas para uma vida melhor, para nos entendermos melhor e nos relacionarmos melhor.

Neste e-book vamos compartilhar com você quatro 4 ferramentas simples para limpar, harmonizar e elevar seu nível de energia. Você pode incluir estes exercícios em sua rotina diária e alcançar uma melhor qualidade de vida.

Aqui você irá descobrir uma técnica muito poderosa para se harmonizar. Assim, toda vez que você sentir que está tenso ou muito emocional e que precisa se acalmar, este exercício irá ajudar a criar uma atmosfera interna mais equilibrada. Você pode aplicar essa técnica para limpar e trazer uma sensação de frescor para seu mundo interior.

Você também terá à sua disposição um exercício para elevar seu nível de energia, que você poderá fazer a qualquer momento durante o dia em que se sentir cansado, quando começar a trabalhar ou no meio do dia. É um exercício que pode ser aplicado em muitos momentos de sua vida para você se sentir mais vivo e conectado. Isso vai lhe ajudar a obter energia do seu poço interno de energia, o Hara, e expandi-lo através do seu coração e da existência.

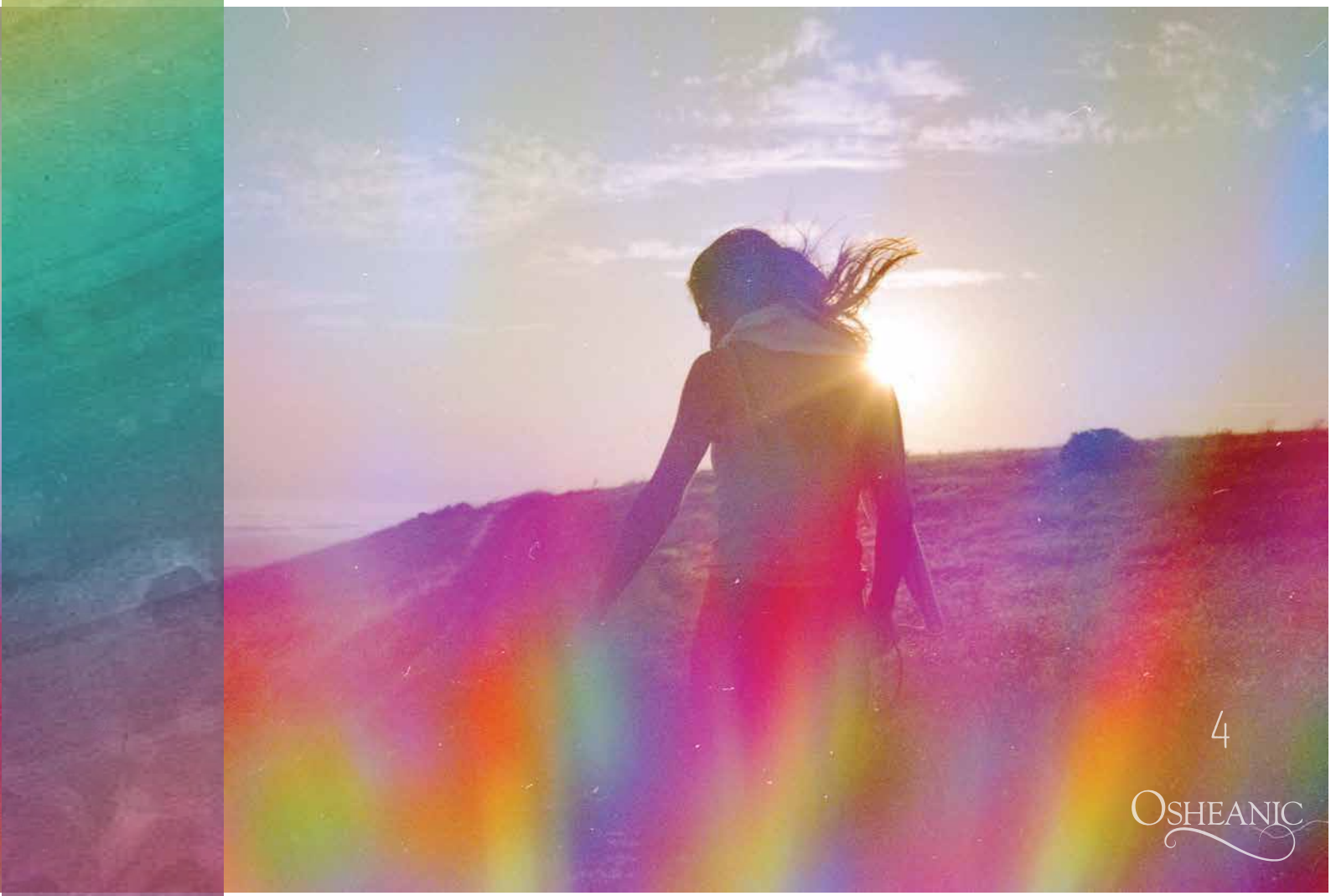
Para que você tenha uma boa combinação de exercícios que irão ajudá-lo a estar em equilíbrio na vida, complementamos com um exercício que você pode fazer antes de dormir. Esta técnica permite que você traga a energia na barriga, solte os pensamentos e se volte para o sentir. A área onde a respiração tocar irá estimular o centro interior, "Hara", onde cada um de nós pode descansar e se conectar com as energias universais.

Você é convidado a ser parte de um movimento enorme de pessoas que acreditam no poder do amor para transformar este mundo cultivando qualidades como aceitação, gratidão, compaixão e unicidade. Oferecemos a você um exercício para despertar a energia do seu coração e abrir esta dimensão do amor incondicional em sua vida, um exercício simples e poderoso para harmonizar e ativar o quarto chakra.

As qualidades essenciais deste chakra são espaço, amor incondicional, compaixão, intuição, aceitação, dar e receber, concebido como receptividade, vazio, harmonia, cura. O campo eletromagnético do coração se estende ao redor do corpo até uma distância de 2/4 m, transmitindo a tudo o que está ao nosso redor a informação energética contida em nossa coração.

1 Harmonizando e Limpando

- De pé em frente à parede, vamos visualizar uma bola de luz branca brilhando sobre a nossa cabeça.
- Vamos então imaginá-la sobre ou dentro do nosso terceiro olho (6º Chakra).
- Vamos visualizá-la descendo do sexto para o 5º, 4º, 3º, 2º, 1º chakra e, finalmente, para os nossos pés.
- Agora vamos imaginar que uma corrente de energia branca nos envolve como um gêiser e, saindo pela nossa cabeça, chega até o teto e se espalha pelas paredes.
- Então fique em silêncio, sentado ou deitado por 5 minutos.



2

Elevando a Energia

- Gire a parte superior do seu corpo no sentido anti-horário desde a base da coluna, focando sua consciência no hara e com as mãos sobre esse local no seu corpo, abaixo do umbigo. (5 minutos)

- Traga sua consciência para o hara. Inspirando, traga suas mãos e energia para o seu coração e, expirando, deixe a energia sair pelos seus braços e suas mãos, visualizando-a como luz dourada que se espalha pelo espaço. (5 minutos)

- Pare o movimento. Coloque uma mão sobre o hara e outra sobre o coração. Fique alguns minutos em silêncio, conectando a fonte de energia, hara, e seu florescimento em amor e compaixão (5 minutos)

3

Exercício para relaxar antes de dormir

Deite-se na cama, pegue um livro e coloque-o sobre a barriga com suas mãos por cima.

Respire profundamente pelo nariz, para que a cada respiração o livro e as mãos se ergam junto com a barriga; exale pela boca, suavemente, a barriga e o livro irão descer.

Respire desta forma por 10 vezes, então adormeça naturalmente.

Para o último exercício, observe a imagem abaixo para conhecer a posição certa de cada chakra

4

Quarto Chakra / Anahata / o Centro do Coração

É chakra o central, ligado ao amor; o integrador dos opostos e a ponte entre os chakras. Um 4º Chakra bem equilibrado nos permite amar profundamente, experimentar a compaixão e um profundo sentimento de paz. O quarto chakra em seu núcleo interno é o centro do amor incondicional. Devido à sua capacidade receptiva, em sua emanação exterior, atua como antena para todas as ondas de pensamento existentes no planeta, e por isso é também chamado de corpo mental. As áreas de atuação são o tórax e os pulmões, os brônquios e o peito, áreas regidas pelo coração.

Podemos visualizá-lo como uma flor, abrindo-se para o sol, compartilhando sua fragrância, sua beleza com o mundo e recebendo a luz e as vibrações cósmicas que a alimentam. Na verdade, é como a essência do nosso coração: nós damos sem estarmos condicionados a um resultado específico, nem esperando algum tipo de troca. A única lei em vigor neste chakra é a lei do amor, que transcende todas as outras leis ou códigos sociais. Dar é simplesmente sua natureza, receber é ficar consciente da respiração da vida, que continuamente nos preenche com energia de amor. É nesse chakra que começamos a nos amar exatamente da maneira como somos e que nós alcançamos a mais completa união com a criação.

O chakra do coração é o integrador e o unificador e, consequentemente, o centro da cura. De fato, o amor em forma de aceitação daquilo que "é", é a força curadora suprema.

4

Ativação e harmonização do 4º chakra

Sente-se ou deite-se confortavelmente, de olhos fechados, coloque as duas mãos sobre o 4º chakra (no centro do seu peito), permita que a respiração chegue até lá,de forma que cada vez que você inala suas mãos sobem, cada vez que você exala suas mãos descem junto com o peito. Deixe que todos os sons que você está ouvindo, todas as sensações que você está percebendo, toda a emoção que você está sentindo, sejam absorvidos pelo coração. Faça isso por 10 minutos.

Sente-se confortavelmente, feche os olhos, coloque as duas mãos sobre o 4º chakra e repita o mantra RAHA sentindo a vibração em suas mãos. Faça isso por 10 minutos e, em seguida, apenas fique em silêncio, sentado ou deitado durante 10 minutos.

OSHO

PRANA HEALING

E-BOOK

COMO LIMPAR, HARMONIZAR E ELEVAR SUA ENERGIA

UPADHI
Autora, professora e coordenadora de Prana Ring ao redor do mundo

OSHEANIC

www.oshoprana.org

www.osheanicinternational.com

PRAINHA | CEARÁ | BRAZIL