

ESTRATTO
GRATUITO

LUMIRA

LA POTENTE SCIAMANA RUSSA

GUARIGIONE
SPIRITUALE

UN PERCORSO RIVOLUZIONARIO
DI AUTO-GUARIGIONE
E RIGENERAZIONE



CON CD
di Meditazioni guidate



Una colonna vertebrale sana

Ancorati a cielo e Terra

La nostra colonna vertebrale ci mantiene in posizione eretta, sorregge il nostro tronco e nello stesso tempo è flessibile, il tutto grazie a un ingegnoso sistema di vertebre, dischi intervertebrali, legamenti e muscoli.

Il midollo spinale è quella parte del sistema nervoso centrale che decorre all'interno del canale vertebrale, ed è avvolto dalle stesse membrane che avvolgono il cervello. Il midollo allungato, o mielencefalo, è la porzione posteriore del cervello; fa parte del tronco encefalico e quindi del sistema nervoso centrale. Il chakra della base cranica risiede nel midollo allungato. Anche fra le singole vertebre si trovano piccoli chakra che conducono l'energia attraverso la colonna vertebrale. In noi tutto è collegato, un elemento confluisce nell'altro. Per mezzo della colonna vertebrale veniamo ancorati al cielo e alla Terra, e inseriti nella matrice dell'universo.

La salute della tua colonna vertebrale dipende in gran parte dal modo in cui sei radicato alla Terra e da come sei in grado di provvedere a te stesso. Se nella vita sei saldo sulle gambe, la tua postura è solida e indipendente.

Tutti i tuoi pensieri e le tue emozioni esercitano un influsso diretto sulla colonna vertebrale e su tutto il corpo. Osserva la tua postura quando hai pensieri tristi e quando ne hai di gioiosi: noterai che i pensieri tristi fanno sì che anche il tuo corpo e la tua spina dorsale si affloschino, mentre se nutri pensieri gioiosi ti raddrizzi. Ogni pensiero e ogni emozione

si esprime nella tua postura, in cui la colonna vertebrale gioca un ruolo determinante.

Spesso mentalmente tendiamo a soffermarci nel passato. Dal punto di vista energetico, il passato è alle nostre spalle. Se ce ne rammarichiamo e rifiutiamo interiormente le cose che abbiamo vissuto, i chakra, anche quelli fra una vertebra e l'altra, si chiudono posteriormente.

Chiediti dove e quando ti sei sentito più ferito nel profondo. Che cosa rifiuti interiormente? Con che cosa non ti sei ancora riconciliato? Nei confronti di chi provi ancora risentimento? Dove ti costringono a rimanere in continuazione i tuoi pensieri? Quali scene della tua vita ti fanno ancora male ogni volta che ci ripensi?

Se continuiamo a cercare di curare un determinato punto, ingigantiamo la tematica a livello energetico, palleggiandola avanti e indietro invece di lasciarla andare. Per quanto profonde siano state le nostre ferite, dovremmo finalmente permetterci di abbandonarle e andare avanti. Questo ci rende forti e ci raddrizza, e la nostra spina dorsale torna a essere robusta. Nella nuova era ciò che conta è diventare forti e indipendenti, e accettarci così come siamo. Le terapie incentrate sul passato ci sottraggono energia, poiché il passato dovrebbe essere lasciato andare.

Riconciliarsi con il passato

Il nostro passato ci grava sulle spalle come un macigno che prima o poi ci metterà in ginocchio o finirà addirittura per spezzarci. Anche per questo il tema del “lasciar andare” ricorre in tutto il libro. Di fatto, guarire il passato è un grande compito per ognuno di noi. Siamo talmente attaccati al passato, che quasi tutti i nostri pensieri e le nostre azioni gli ruotano attorno.

Consiglio la seguente meditazione per fare finalmente la pace con il passato, raddrizzarci e proseguire per la propria strada.

MEDITAZIONE

Accettare il passato

Siediti o sdraiati con la schiena diritta. Percepisci il tuo corpo, senti il tuo respiro, sii centrato in te stesso. Ora fai fluire l'attenzione nello spazio del tuo cuore. Respira in questo spazio, e riempiti di amore e gratitudine.

Immagina di voltarti energicamente verso il tuo passato e di avere uno sguardo panoramico su tutta la tua vita, da questo istante fino al tuo concepimento. Vedi e senti la tua vita... tu sei tutto quello che hai vissuto e sentito. La tua vita ti ha plasmato e ti ha reso quello che sei oggi. Se rifiuti anche solo un pezzetto della tua vita, distruggi la tua integrità. Osserva con amore il tuo passato. Sii disposto ad accettare finalmente tutto ciò che sei, a prenderlo fra le braccia e a integrarlo. Fallo ora, apriti a tutto ciò che hai vissuto e sentito, e pronuncia queste parole: «Sì, il mio passato era giusto così com'è stato. La mia infanzia era a posto, i miei anni di scuola sono stati come dovevano essere, e tutta la mia vita va bene così com'è! Così sia! Grazie!».

Accogli tutto questo con amore, abbraccialo e ispiralo dentro di te.

Benvenuto alla vita!

Rimuovere e lasciar andare

Fra rimuovere e lasciar andare c'è una grossa differenza. Se quando ripensi al passato hai l'impressione di un film, cioè rimani neutrale, allora l'hai davvero lasciato andare e ti accorgerai che mentalmente non c'è più nulla che ti attiri in quell'epoca. Se invece le emozioni sono solo state rimosse, il ricordo le suscita di nuovo dentro di te e di sicuro ti provoca anche una sofferenza psichica. Allora il pensare al passato ti irretisce completamente e tu ricominci a compatirti e ti irrigidisci nel

rimorso e in un atteggiamento vittimistico. Ma ogni volta che facciamo la vittima, la nostra schiena si indebolisce.

Quando mi sono conferita il potere e ho guarito il mio passato, ho guarito anche la mia schiena. Sento una grande differenza rispetto a prima: sono più presente, più forte e più sana che mai. Mi accetto così come sono. Ho fiducia nella saggezza del mio corpo e quando compare qualche sintomo, so che è il momento di riposare e di centrarmi di nuovo. Non reprimo i segnali del mio corpo, ma li uso come stimoli per conoscermi ancora più a fondo. Sono ancorata nell'adesso e attingo l'energia da me stessa.

Precetti e affermazioni per una schiena sana

Integra i seguenti precetti nella tua vita e ricordati di pronunciarli o scriverli frequentemente:

- Sono radicato nella mia vita.
- Sono fedele a me stesso.
- Sono fedele alla mia verità.
- Me la cavo da solo.
- Sono sincero.
- Mantengo la mia posizione.
- Sono saldo.
- Sono centrato.
- Mi tengo la schiena libera.
- Io sono in me.

Il canale dell'energia vitale

Il canale dell'energia vitale, chiamato anche canale pránico, scorre lungo la colonna vertebrale e si ancora in basso al

chakra della Terra e in alto al chakra del cielo. Questo canale può essere bloccato a causa dei numerosi drammi che viviamo nel corso della nostra esistenza e del nostro rimanere attaccati al passato. Il canale può chiudersi anche per via di pratiche di magia nera e manipolazioni esterne, al punto da impedire il libero fluire dell'energia. Ne derivano svariati sintomi che danneggiano la colonna vertebrale. La guarigione si verifica grazie al riallineamento interiore e alla connessione con la Madre Terra e l'intero universo, con l'autoconferimento del potere e con l'accettazione di sé. Allora l'energia può riprendere a fluire liberamente, i chakra si puliscono e si attivano.

MEDITAZIONE

Riallineamento mentale della colonna vertebrale

Per eseguire questa meditazione, siediti o stai in piedi con la colonna vertebrale diritta. Puoi tenere gli occhi aperti per ancorarti meglio al momento presente. Inspira a fondo, come se ti stessi ispirando all'interno del tuo corpo. Centrati consapevolmente nello spazio del tuo cuore. Fai fluire l'amore dal cuore e invialo alla colonna vertebrale fino a riempirla.

Ora l'amore fluisce come una sostanza luminosa dorata fino al tuo chakra della Terra e lo riempie con la sua vibrazione elevata, lo pulisce e lo attiva. Percepisci il tuo chakra della Terra, situato a circa 50-80 centimetri sotto i tuoi piedi. Senti come comincia a risplendere sempre di più e a connettersi direttamente con il cuore della Madre Terra. Renditi conto di come l'energia della Terra comincia a scorrere dentro di te, accumulandosi nel tuo chakra della radice e salendo verso l'alto attraverso la colonna vertebrale. Man mano che sale, questa sostanza dorata scioglie tutti i blocchi presenti nella tua spina dorsale. Senti come questo accade. Centimetro dopo centimetro, il canale dell'energia vitale dentro di te si libera. Comincia a risplendere e a vibrare dall'interno, finché l'energia non arriva in cima, nel chakra della corona, dove si connette al chakra del cielo, situa-

to fra i 50 e gli 80 centimetri al di sopra della tua testa. Il chakra del cielo comincia a risplendere e a espandersi come un sole dorato sopra il tuo corpo. Ora questa energia solare ti connette all'intero universo. Senti l'integrità in te e come la tua colonna vertebrale si raddrizza e si estende completamente. Percepisci i due chakra luminosi sotto e sopra di te che riempiono la tua colonna vertebrale di amore, luce e guarigione. Rimani in questa sensazione il più a lungo possibile.

Poi senti i tuoi piedi, respira nel tuo cuore, muoviti, allungati e sbadiglia. Benvenuto nel qui e ora!

Una schiena forte grazie all'energia degli antenati

Molte tematiche che ci troviamo ad affrontare hanno origine nella famiglia, sia che si tratti di storie familiari sia sotto forma di eredità fisica. Rientrano in questa categoria numerose malattie, modelli di comportamento e situazioni ricorrenti. La famiglia tuttavia non deve essere solo un peso: dagli antenati non ereditiamo soltanto i drammi, ma anche la forza, che può essere a nostra disposizione se siamo disposti ad accettarla e a utilizzarla. Per guarire dovremmo quindi intervenire in profondità sulle nostre radici, racchiuse negli antenati. Non importa se conosci o meno di persona i tuoi genitori o nonni carnali: l'energia invisibile ti scorre nel sangue e unisce tutti i componenti della famiglia. Se ci rivolgiamo ai nostri avi, possiamo ricevere un enorme sostegno nel cammino verso la guarigione.

Ho già illustrato dettagliatamente il lavoro con gli avi nel mio libro *Rigenera le tue cellule*, ma dato che il tema è un supporto importante per la nostra vita e la nostra schiena, ho inserito anche in questo libro un esercizio per l'attivazione dell'energia degli antenati, nel quale imparerai ad attingerla e a metterla in pratica nella tua vita. È un processo di profonda trasformazione di cui possiamo farci dono.

ESERCIZIO

Energia e doni degli antenati

Inspira a fondo, come se ti stessi inspirando all'interno del tuo corpo. Senti come ti immergi sempre di più dentro di te e ti connetti a te stesso.

Ora visualizzati su un meraviglioso prato verde, dove ti senti bene e al sicuro. È un momento sacro, poiché sei qui per incontrare i tuoi avi.

Concentrati sul tuo cuore, fai fluire il tuo amore e pronuncia queste parole: «Che i miei esavoli possano venire da me. Adesso». Inspira a fondo, come se volessi inspirare i tuoi antenati dentro di te e in questo momento senti la loro presenza accanto a te. Sono i tuoi esavoli! Percepisci la loro energia, forse riesci addirittura a visualizzarli. Salutali e ringraziali per essere venuti. Senti come sono contenti di essere stati chiamati. Sono venuti per trasmetterti la loro forza, il loro amore e il loro potere, che hai a disposizione per la tua vita. Sono qui affinché tu viva con questi doni e anche per poter vivere attraverso di te, affinché questa energia continui a scaturire dalla loro vita e possa arricchire il mondo. Aperti a questo, accetta il regalo! Puoi viverlo, puoi esserlo e puoi trasmetterlo ai tuoi figli e ai tuoi nipoti. Questa energia potrà continuare a scorrere in futuro, rafforzando e guarendo te e i tuoi antenati. E se in questa vita non hai figli, con essa rafforzi quelli che sono venuti e ancora verranno dopo di te in altre vite e in altri mondi paralleli.

Accettalo ora. Inspiralo dentro di te. Riempi il tuo corpo con questa forza, questo amore e questo potere. Sentilo entrare dentro di te. Percepisci il tuo risplendere dall'interno in tutta la tua completezza. Senti i tuoi avi ridestarsi alla vita attraverso di te e insieme a te, e mettersi al tuo fianco. Grazie a te ora sono diventati immortali, vigorosi, presenti e integrati.

Come passo successivo, concentrati sui tuoi pentavoli e pronuncia questa frase: «Che i miei pentavoli possano venire da me. Adesso». Inspira profondamente e in questo istante percepisci la loro presenza accanto a te. Sono i tuoi pentavoli!

Salutali come hai fatto con i tuoi esavoli e assimila la loro energia nello stesso modo di prima.

Poi connettiti con i tuoi tetravoli, i tuoi trisavoli, i tuoi bisnonni, fino ad arrivare ai nonni. Qui il processo può diventare ancora più intenso, poiché nella maggior parte dei casi con i nostri nonni esiste un legame emozionale più forte. Puoi rivolgerti consapevolmente alle tue nonne e poi ai tuoi nonni. Anche loro ti danno la forza, l'amore e il potere affinché tu li accetti e vada per la tua strada.

Una volta arrivato ai genitori, il processo può scatenare una quantità ancora maggiore di emozioni. Siamo legati ai nostri genitori anche da dolori e drammi, ma anche loro in origine avevano l'intenzione di dare il meglio ai propri figli. Quindi anche i tuoi genitori ti trasmettono la loro forza, il loro amore e il loro potere e ti sostengono nel cammino verso te stesso. I genitori irradiano l'energia nel loro futuro, che a sua volta è il tuo presente. Di generazione in generazione, tutto diventa più chiaro, potente e connesso.

Assimili la forza, l'amore e il potere in tutto il tuo sistema, e ne sperimenti gli effetti sulla tua guarigione globale.

E infine arrivi a te stesso. Ora tocca a te trasmetterti la tua forza, il tuo amore e il tuo potere. Ti dai tutto quello che era già in te da sempre. Lo accogli e lo metti a tua disposizione per la vita.

Senti gli antenati forti e presenti al tuo fianco, realizzati, vitali e integri grazie a te!

Ringrazia i tuoi avi e te stesso per tutto questo.

Lascio decidere a te se eseguire questa meditazione una sola volta o se ripeterla. La connessione con gli antenati è un processo di profonda trasformazione che ci raddrizza radicalmente dall'interno. I lettori e i partecipanti ai miei seminari riferiscono in continuazione guarigioni miracolose vissute grazie a questa meditazione.

Massaggio ai piedi come sostegno per la schiena e il radicamento a terra

Massaggiati quotidianamente i piedi, per esempio alla sera prima di andare a letto. Utilizza un buon olio da tavola e

non usare mai oli sintetici o creme, poiché ti chiudono i canali medianici e impediscono il radicamento a terra. Massaggia con particolare cura la parte interna dei piedi, che corrisponde alla colonna vertebrale.

In giro a piedi nudi

Per la nostra messa a terra e per il rafforzamento della nostra schiena sarebbe bello e utile potercene andare in giro a piedi nudi. Purtroppo però lo possiamo fare solo in misura limitata. Camminare scalzi ci radica a terra, ci energetizza e ci connette alla natura, e dovremmo farlo almeno in estate e anche a casa. I percorsi Kneipp stimolano i chakra e i punti energetici sulle piante dei piedi, favorendo una migliore circolazione e il rad-drizzamento generale del corpo.