

LA RESPIRAZIONE SACRA PER RIPULIRE L'OMBRA DEL TEZCATLIPOCA

(tratto da "L'alba del Sesto Sole", 2011, Sergio Magana, riveduto e adattato da Irene Barbara Richini)

PREMESSA ALL'ESERCIZIO: SIGNIFICATO DI ALCUNI NUMERI SACRI

I numeri utilizzati per questo tipo di respirazione hanno lo scopo di ripulire aspetti "ombra" a livello personale (psichici, energetici).

Numero 13: rappresenta il sole, la luce, il cambiamento solare, la fioritura (Inspiro)

Numero 9: rappresenta il numero dell'"ombra" e degli inframondi (Espiro)

ISTRUZIONI

Respira ad occhi chiusi.

Inspira dal naso mentre conti mentalmente secondo il tuo ritmo sino a 13 con l'intento di ispirare il potere terapeutico del Sole, l'ordine cosmico e la sua matematica sacra e il potere trasformativo collegato al numero 13;

Espira attraverso la bocca contando mentalmente sino a 9 allo stesso ritmo usato nell'inspirazione. Con l'aria espelli l'energia di quell'aspetto dell'Ombra personale collegata al movimento.

I movimenti in totale sono 8.

Tra un movimento e l'altro c'è una **pausa dedicata ad imprimere l'intenzione** al movimento che è sempre sia personale che cosmico. L'intenzione è sempre in armonia con il significato di ogni specifico numero (che corrisponde al linguaggio matematico di ciò che rappresenta ciascun numero

Il fatto che questa respirazione poggia sul simbolo del passaggio dall'ombra alla luce, il momento propizio per praticarla è all'alba, rivolti verso Est.

Sergio Magana consiglia di ripetere questa procedura di respirazione per 13 giorni consecutivi senza interruzione facendoli seguire da 08 giorni di riposo: in totale abbiamo i 21 giorni necessari ad ogni trasformazione.

Il ciclo di 21 giorni può essere ripetuto 08 volte per ottimizzare la ripulitura degli stati ombra.

Si tratta chiaramente di consigli che provengono dal "sentiero maschile".

Come donna mi sento di invitarti all'ascolto del tuo "sentiero femminile" (anche se sei maschio puoi ascoltare una tua spinta che si esprime attraverso un moto di intuito) e procedere fra ascolto e intuizione e quindi ancora regolarti di conseguenza per quanto riguarda i giorni di durata di ogni tuo ciclo di respirazione.

Quando pratici devi - una volta superato l'empasse delle prime due\tre volte durante le quali ci metti molta applicazione mentale per seguire la procedura - provare il piacere di alzarti all'alba per respirare. Questa e solo questa (e non tanto la procedura) imprime davvero la giusta direzione alla ripulitura degli stati ombra. Se così non è puoi mettere nel cassetto questo promemoria e lasciare che torni fuori dal cassetto in un altro momento della tua vita, magari più propizio a questa pratica.

METTITI IN UNA POSIZIONE COMODA, CON LE ISTRUZIONI SULLE GAMBE, SEDUTO\A E RIVOLTO\A VERSO EST.



Dott.ssa Irene Barbara Richini

PROFESSIONISTA DISCIPLINATA AI SENSI DELLA LEGGE 04/2013

www.irenebarbararichini.com | info@irenebarbararichini.com

"CE OLLIN" PRIMO MOVIMENTO

Inspira contando mentalmente sino a 13, il potere terapeutico del sole, la forza del cambiamento.

Espira contando mentalmente sino a 9, il vostro YOCOYA, la vecchia idea che avete di te stesso\,a, per liberartene.

Effettua 13 di questi cicli respiratori completi.

Alla fine emetti l'ordine corrispondente al movimento:

"Ce Ollin, primo movimento: stabilisco l'intento di ripulire la mia okbra entro la mente dell'universo, quello che dà vita, misura e movimento. L'energia e il ritmo dell'universo si sincronizzano per risanare la mia parte distruttiva, la vecchia idea che avevo ed ho di me stesso\,a"

Aspetta un momento sino ad intuire o sentire che l'energia ha realizzato il compito assegnato.

OME OLLIN, SECONDO MOVIMENTO

Inspira contando mentalmente sino a 13, il potere terapeutico del sole, la forza del cambiamento.

Espira contando mentalmente sino a 9, il vostro MONENEQUI, l'energia del passato basata sulla storia che ti sei creato\,a per giustificare la resistenza al cambiamento. Questa resistenza al cambiamento è una entità energetica che crea sofferenza e arresta il naturale flusso evolutivo del tuo Essere.

Effettuate 13 di questi cicli respiratori completi.

Alla fine emetti l'ordine corrispondente al movimento:

"Ome Ollin, secondo movimento: chiedo che l'energia dell'universo scenda serpeggiando attraverso il mio corpo, cancelli i condizionamenti di questa vita e della mia storia personale dalle mie ossa, dai miei organi, dai miei apparati, dai miei fluidi e la stessa cosa accada all'energia dei miei antenati così che da guarire anche loro"

Aspetta un momento sino ad intuire o sentire che l'energia ha realizzato il compito assegnato.

YEI OLLIN, TERZO MOVIMENTO

Inspira contando mentalmente sino a 13, il potere terapeutico del sole, la forza del cambiamento.

Espira contando mentalmente sino a 9, il vostro MOQUEQUEHLOA, la parte della tua ombra che si burla di te creando le tue insicurezze.

Effettua 13 di questi cicli respiratori completi.

Alla fine emetti l'ordine corrispondente al movimento:

"Yei Ollin, terzo movimento: chiedo che il potere del Sole scenda nel mio corpo e giunga al mio sangue, che si trasforma in un serpente di energia che attraversa tutti i miei organi e i miei apparati, risanandoli. Il mio sangue diventa la mia medicina e quella della mia famiglia, grazie al vincolo di sangue che mi lega ad essa".

Continua a far scorrere l'energia nel flusso sanguigno sino a sentire che tutti gli organi sono stati toccati, riconosciuti e risanati.



Dott.ssa Irene Barbara Richini

PROFESSIONISTA DISCIPLINATA AI SENSI DELLA LEGGE 04/2013

www.irenebarbararichini.com | info@irenebarbararichini.com

NAHUI OLLIN, QUARTO MOVIMENTO

Inspira contando mentalmente sino a 13, il potere terapeutico del sole, la forza del cambiamento.

Espira contando mentalmente sino a 9, il tuo TLANEQUI, tutta l'energia sessuale in disequilibrio che ti induce ad esprimerti in modo autodistruttivo e cioè non funzionale al tuo sviluppo naturale e al tuo benessere.

Effettua 13 di questi cicli respiratori completi.

Alla fine emettere l'ordine corrispondente al movimento:

"Nahui Ollin, quarto movimento: chiedo che scenda un'energia sotto forma di serpente di fuoco e che si porti via l'uso scorretto dell'energia sessuale, tutta l'energia che ho creato per bloccarla, per alterarla, per manipolarla e tutta l'energia che ho creato mentre dormivo e che ora è accumulata nel corpo".

Ora visualizza un nuovo sogno per esempio che stai camminando e trovi un oggetto prezioso per te; dai a questo oggetto un significato preciso (ad esempio la tua guarigione o ciò di cui hai bisogno adesso). Nella visualizzazione afferra questo oggetto. Ora trasforma la visualizzazione in un serpente di energia che scende attraverso il tuo corpo e consegna la visualizzazione alla Terra: in questo modo hai seminato il tuo sogno, piantandolo nella Terra.

Ora torna a te stesso\sa e impartisciti mentalmente l'ordine di fare questo sogno nei prossimi giorni e quanto ciò accadrà questo preluderà al suo avverarsi nello stato di veglia e si manifesterà anche se non ti ricordi il sogno.

Aspetta un momento sino a sentire o intuire che l'energia ha realizzato il compito assegnato.

MAHCUILLI OLLIN: QUINTO MOVIMENTO

Inspira contando mentalmente sino a 13, il potere terapeutico del sole, la forza del cambiamento.

Espira contando mentalmente sino a 9, il tuo YAOLTL, il nemico interno, la tua forza autodistruttiva.

Effettua 13 di questi cicli respiratori completi.

Alla fine orienta le dita della mani verso terra ed emetti l'ordine corrispondente al movimento:

"Mahcuilli Ollin, quinto movimento: ricevo attraverso le dita l'energia della Terra, tutto il suo potere curativo e la sua forza"

Quando senti di aver incamerato molto potere, unisci le mani davanti al petto o orienti l'energia per mezzo dell'intenzione così che risani i tuoi organi interni, rilupisca la tua ombra, di immerga nel fiume dell'abbondanza della Terra. Questa trasformazione essendo opera di tonantzin che è la nostra madre Terra, trascende i tuoi limiti personali.

Aspetta un momento sino a sentire o intuire che l'energia ha realizzato il compito assegnato.

CHICOACENA OLLIN, SESTO MOVIMENTO

Inspira contando mentalmente sino a 13, il potere terapeutico del sole, la forza del cambiamento.

Dott.ssa Irene Barbara Richini

PROFESSIONISTA DISCIPLINATA AI SENSI DELLA LEGGE 04/2013

www.irenebarbararichini.com | info@irenebarbararichini.com

Espira contando mentalmente sino a 9, il tuo NECOC YAOLTL, quella parte di te che ti mette in conflitto con tante persone.

Effettua 13 di questi cicli respiratori completi.

Alla fine orienta le dita della mani verso terra ed emetti l'ordine corrispondente al movimento:

"Chicoacen Ollin, sesto movimento: chiedo che il ritmo dell'universo espresso dai numeri 6625, 260, 104, 52, 13, 9, 8, 4, 2, 1 scenda in un movimento a spirale dal cosmo sino a me riconducendo tutta la mia energia alla misura e al movimento armoniosi dell'universo. E chiedo che ogni organo del mio corpo, ogni relazione o altro aspetto della mia vita entrino nel giusto ritmo dell'universo".

Aspetta un momento sino a sentire o intuire che l'energia ha realizzato il compito assegnato.

CHICOME OLLIN, SETTIMO MOVIMENTO

Inspira contando mentalmente sino a 13, il potere terapeutico del sole, la forza del cambiamento.

Espira contando mentalmente sino a 9, il tuo TEZCATLIPOCA TONIATIUH, tutti gli aspetti distruttivi del tonal o stato di vegli.

Effettua 13 di questi cicli respiratori completi.

Alla fine orienta le dita della mani verso terra ed emetti l'ordine corrispondente al movimento:

"Chicome Ollin, settimo movimento: chiedo che l'energia duale e complementare, Ometeotl, diventi una per creare ciò che desidero.

L'energia si manifesta come due serpenti: uno che viene da Nord e l'altro da Sud. Uniscili sopra il tuo capo e diventano un solo serpente che scende attraversando il tuo corpo sino ad entrare nella terra: così semini in essa il tuo sogno.

Puoi fare la semina 1 o 2 o 4 o 7 volte a seconda di quante sono le cose di cui ha bisogno.

Aspetta un momento sino ad intuire o sentire che l'energia ha realizzato il compito assegnato.

CHICUEY OLLIN: OTTAVO MOVIMENTO

Inspira contando mentalmente sino a 13, il potere terapeutico del sole, la forza del cambiamento.

Espira contando mentalmente sino a 9, il tuo CHAALCHUIHTOTOLIN, il tuo EGO.

Effettua 13 di questi cicli respiratori completi.

Alla fine emetti l'ordine corrispondente al movimento:

"Chicuey Ollin, ottavo movimento. Chiedo che dagli 08 angoli dell'universo l'energia cosmica arrivi al mio cuore affinché la mia ombra raggiunga Nezahpilli (il digiuno e la non dipendenza), superando così le mie debolezze e trasformandomi nel signore e nella signora dell'energia della mia grotta".

Unisci le mani, simbolo fisico dell'Ometeotl e aspetta un momento sino a sentire o intuire che l'energia ha realizzato il compito assegnato.

IN ULTIMO PROMUNCIATE 04 VOLTE LA PAROLA "OMETEOTL"

Dott.ssa Irene Barbara Richini

PROFESSIONISTA DISCIPLINATA AI SENSI DELLA LEGGE 04/2013

www.irenebarbararichini.com | info@irenebarbararichini.com