

Il Corpo del Sogno

Pier Luigi Lattuada M.D., Ph. D.

Realizzare il piacere, l'amore, il rilassamento, significa cambiare stato di coscienza. Quando la mente razionale lascia il posto alla mente estatica si apre dentro di noi uno spazio di benessere nel quale ci sentiamo in armonia con tutto ciò che ci circonda. Estasi significa andare oltre i confini di sé. Questa semplice pratica di Biotransenergetica vuole creare le condizioni per un viaggio estatico nel quale ti renderai conto che, in ogni istante, l'universo e le sue forze ti sono alleate.

Quando ascolto il mare sento che la forza dell'onda è fuori ma si muove anche dentro di me.

Il mio respiro è l'onda e porta nella mia anima la fluidità rigenerante dell'acqua di mare

La mia mano si muove come l'onda e scioglie le rigidità del mio corpo.

La mia mente vede l'onda azzurra del mare andare e venire, purificarmi, curarmi.

Io sono il mare

Corpo, anima e mente sono uno come tutto ciò che mi circonda.

Come la foresta dietro, intorno e dentro me.

Sento la linfa della vita, l'energia vitale salire da madre terra e nutrire ogni mia cellula. Le mie braccia sono i rami le mie dita si muovono come le foglie.

La forza della vita muove il mio respiro diffondendo nella mia anima la sua essenza.

La mia mente vede la marea verde dei boschi e delle foreste salire dentro di me, radicare i miei piedi nella terra, aprire il mio cuore verso il mondo, liberare la mente verso i cieli.

Io sono la foresta

Corpo anima e mente sono uno con tutto ciò che mi circonda .