

## *Diamo alla Terra quello che non ci serve*

Questa è una antica pratica ... è un raccogliere per poi lasciare andare. È utile «al momento» quando c'è un'emozione che scaturisce e cerchiamo un modo di esprimerla, ma anche quando consapevolmente decidiamo di «andare là» e trovarla. Ci serve solo intenzione ... ed un sasso...

Quando abbiamo un'emozione su cui lavorare, possiamo chiederci quando è stata l'ultima volta che l'abbiamo sentita. Non è necessario pensarci troppo, l'importante ora è «sentirla» nel corpo: dov'è, che colora ha, forma, consistenza, odore, sapore. Con ogni inspirazione raccogliamo tutte queste sensazioni associate all'emozione e poi le soffiamo forte dentro il sasso; possiamo fare questo tutte le volte che ne abbiamo bisogno per scaricare completamente l'emozione. Poi ci chiediamo quando quell'emozione è stata la più forte nella nostra vita, e ripetiamo la pratica. Infine chiediamo qual è stata la prima volta che l'abbiamo sentita e di nuovo ripetiamo la pratica del respiro e del soffio (non è un problema se non ti ricordi o se le memorie sono le stesse).



Per concludere la pratica si va all'aperto e si sotterra il sasso per dare a Madre Terra questa energia così che lei possa ritrasformarla e tenerla per noi.

Puoi usare questa pratica anche «al momento», quando ti emerge un'emozione, prendi un sasso, pietra, raccogli tutte le tue sensazioni e le soffi nel sasso per poi ridarlo alla Terra.

Entriamo in contatto con l'emozione, la lasciamo andare e la consegniamo alla Terra.