PRANIC HEALING AND THE MEDITATION OF TWIN HEARTS

PRANIC HEALING E A MEDITAÇÃO DOS CORAÇÕES GÊMEOS

Ruth Nobuko Nakabayashi¹; Viviani Barnabé²

1. Terapeuta e Instrutora de Pranic Healing, Vice-presidente do Instituto Brasileiro de Pranic Healing – ONG (Inbraph), aluna ouvinte no Mestrado em Saúde do IAMSPE

E-mail: ruth@ruthprana.com.br

2. PhD Viviani Barnabé, Professora e Pesquisadora na UNICID

E-mail: vivianibarnabe@gmail.com

Como citar:

NAKABAYASHI, Ruth Nobuko; BARNABÉ, Viviani. Pranic healing and the meditation of twin hearts. In: INTERNATIONAL SYMPOSIUM ADOLESCENCE(S) & FÓRUM (RE)PENSANDO A EDUCAÇÃO, 3, 2017, São Paulo. *Anais...* São Paulo: Unifesp, 2017. p. 145-146.

DOI: <http://dx.doi.org/10.22388/2525-5894.2017.070>

Introdução: A Meditação dos Corações Gêmeos (MCG) faz parte da MCKS Pranic Healing (MCKS=Mestre Choa Kok Sui) para abençoar o Planeta com bondade amorosa, ativando o chakra cardíaco (centro do amor humano) e o chakra da coroa (centro do amor divino) com base na oração de São Francisco de Assis. É simples, não exige esforço mental, silêncio ou roupas especiais, não é crença, religião ou filosofia.

Objetivo: Propor um programa de qualidade de vida com a prática da MCG.

Metodologia: Praticada sentada com os olhos fechados, a língua no palato e as mãos nas pernas com as palmas viradas para cima. No momento de abençoar, levantar as mãos viradas para fora, imaginando a Terra na frente como uma pequena bola. No final, o excesso de energia é liberado pelos pés abençoando a Terra com boa terra, boa água e bom ar. Para evitar congestão de energia, são feitos alguns exercícios antes e depois da MCG. Critérios de Exclusão: pessoas abaixo de 18 anos só é permitido praticar com os olhos fechados e NÃO DEVE abençoar o Planeta com as mãos levantadas, mulheres grávidas, pessoas com problemas de coração, hipertensão, glaucoma e problema renal severo.

Discussão: Pelos 7501 participantes avaliados entre 1993/ 2003 no Instituto Brasileiro de Pranic Healing (Inbraph), pela pesquisa de Tarrant, 785 participantes mostraram um aumento da onda cerebral gama após a MCG incluindo a melhora no recall de memória, percepção

sensorial, capacidade de sintetizar informações, atenção mais focada, aumento de compaixão, facilidade e sensação de unidade, mais alegria e diminuição da ansiedade. Mostrando resultados melhores do que os descritos na portaria nº 849 de 27/março/2017 do Ministério da Saúde demonstrando a necessidade de mais pesquisas para o desenvolvimento de um programa de qualidade de vida utilizando a MCG.

Conclusão: A MCG é uma ferramenta simples que aumenta o foco e o bem estar do indivíduo, havendo a necessidade do desenvolvimento de um programa de qualidade de vida para maior benefício da população.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. *Pranic Healing*. Meditação dos Corações Gêmeos. Terapia Integrativa.