

Pranabehandelingen ter ondersteuning van verandering

Referentie van Bert van H. (57 jaar), in verandering van KPN manager naar eigen bedrijf:

Het is lastig in woorden uit te drukken wat je voelt of ondergaat tijdens de prana-behandeling en wat precies het effect is. Laat ik gewoon mijn ervaring weergeven. Het huis van Pam (en Pam zelf) geeft me zowiezo een gevoel van rust en welkom zijn. Tijdens de prana-behandeling komt er over mij een enorme ontspanning, een wegzinken in een oceaan van vrede. Er komen wel gedachten op over alledaagse dingen, over zorgen, over wat er nog moet, maar die zweven weer even gemakkelijk weg.

In de eerste minuten heb ik moeite om de "blokademhaling" te volgen en vol te houden. Ik adem te diep in, of te ver uit, maar dat regelt zich op een gegeven moment vanzelf. En dan komt er een weldadige rust over me. Fysiek voel ik de bovenkant van mijn hoofd (fontanel) warm worden.

Ik blijf heel helder in denken, maar op het niveau van zintuigen en reageren op de buitenwereld is het een soort coma. Ik heb na afloop tijd nodig om bij te komen en als ik dan later wegrijd in de auto, moet ik me echt ervan bewust zijn dat ik goed oplet. Een van de eerste keren ben ik bij het parkeren onoplettend tegen een paaltje aangereden. Na afloop voel ik me krachtig, niet in termen van sterkere spieren of een soepeler lichaam, maar in persoonlijkheid: ik heb letterlijk meer ruggengraat. Die kracht is gedurende het traject steeds verder toegenomen.

Als ik nu, maanden na de behandeling, mediteer en de blokademhaling toepas, dan komt dat gevoel van rust snel terug. Aan zo'n tien, vijftien minuten heb ik genoeg om me totaal te ontspannen, alles los te laten, mijn krachten te verzamelen en vol vertrouwen in de wereld te zijn.