

ABSORB THE SENSES IN YOUR HEART - ASSORBI I SENSI NEL TUO CUORE

Primo stadio:(15 min)

Seduto comodamente con gli occhi chiusi, comincia ad immaginare che ti stai lentamente svitando la testa. Usa l'immaginazione. L'energia segue l'immaginazione. Poi ti focalizzi sul "centro" del cuore e ascolti la musica dal cuore. "Senti" la musica. Assorbi la musica nel tuo cuore e se vuoi puoi leggermente ondeggiare.

Secondo stadio: (15 min.)

Tocca! Chiudi gli occhi, tocca qualsiasi cosa... Tocca il tuo amante o figlio o amico o albero oppure semplicemente la terra. Senti la connessione dal tuo cuore alla terra o al tuo amante. Senti il calore nelle tue mani. Questo calore proviene dal cuore. Non viene mai dalla testa perchè la testa è sempre fredda, calcolatrice. Il cuore è caldo. Il cuore sente sempre come dare di più.

Terzo stadio: (15 min)

Danzando dolcemente, permettendo alla tua energia di andare nell'hara (4 - 5 cm sotto l'ombelico).

Quarto stadio: (15 min)

Siediti o sdraiati in silenzio - fino al suono del gong.