

FOCUS ON THE THIRD EYE - FOCALIZZARSI SUL TERZO OCCHIO

Primo stadio: (15 min.) -

Seduto con gli occhi chiusi. focalizzati con entrambi gli occhi proprio nel mezzo delle due sopracciglia. Focalizzati in quel punto nel mezzo con gli occhi chiusi guardando in alto con i tuoi due occhi.

Secondo stadio: (15 min.) -

Continuando a focalizzarti sul terzo occhio, diventa consapevole del tuo respiro. La testa si riempie di “prana” - vitalità - energia vitale.

Terzo stadio: (15 min.) -

Non più focalizzati sul terzo occhio, lascia che l’essenza del “prana” si riversi su di te dalla cima della testa come luce. Una doccia di luce.

Quarto stadio: (15 min.) -

In silenzio e immobili fino al gong..