

## **WAVE – ING - LE ONDE E L'OCEANO**

### **Primo stadio: ( 15 min.) -**

Seduto comodamente, espira e aspetta 3 o 4 secondi prima di inspirare, poi inspira e aspetta 3 o 4 secondi prima di espirare.

Trova un ritmo rilassato.

Mentre respiri "senti" che è l'oceano a respirare in te. L'oceano arriva a te, va fuori, viene dentro e va fuori. Con ogni inspirazione "senti" un'onda sorgere e con ogni espirazione un'onda morire.

### **Secondo stadio: (15 min.) -**

Contatto con gli occhi di un partner. Con uno sguardo sfocato e rilassato vedendo negli occhi del partner al di là della personalità, nell'oceano interiore. Siamo tutti parte dello stesso oceano cosmico.

### **Terzo stadio: ( 7.1/2 min.) -**

Danza come un onda nell'oceano. Un onda che sorge e sparisce, che nasce e muore.

### **Quarto stadio: (7.1/2 min.) -**

Danza e diventa l'oceano .

### **Quinto stadio: ( 15 min.) -**

Sdraiati o seduti in silenzio. Fino al suono del gong.