

Istruzioni

MOVING WITHIN - ENTRARE ALL'INTERNO

Primo stadio: (10 min.)

Seduto comodamente, appoggia i palmi delle tue mani sopra gli occhi chiusi. Lascia che il tocco sia leggero come una piuma. Quando tocchiamo gli occhi con leggerezza, l'energia va all'interno e si raduna nel terzo occhio.

Secondo stadio: (10 min.)

Alzati in piedi, con le mani sul centro del cuore, comincia a sentire che l'energia si sposta dalla testa al cuore. Dapprima molto lentamente, goccia dopo goccia fino a quando diventa come un fiume. Il cuore diventa inondato di energia leggera.

Terzo stadio: (15 min.)

Senti le tue mani dall'interno e quanto sono piene. Senza fisicamente toccarsi, gioca con l'aura che circonda le tue mani.

Quarto stadio: (15 min.)

Danza dolcemente, con la consapevolezza che tutto il corpo è completamente circondato da questa aura.

Quinto stadio: (10 min.)

Rimani in silenzio e immobile.