

Polarizzazione

11 minuti: 42.19 Concentrate alla punta del naso e muovete velocemente gli



avambracci ad aprire, con un movimento brusco e veloce, occhi alla punta del naso, e respirate lungo e profondo e muovete veloce. Andrete in uno stato di self-ipnosi, continuate veloci, veloci, veloci, è un esercizio molto veloce. Vi farà ballare sul pavimento.

55.19 Ispirate profondamente

2 minuti sdraiatevi a terra e cominciate a russare... continuate a russare

2 minuti adesso con le labbra fate una pernacchia, con le labbra davanti forte ...forte

2 minuti adesso aprite la bocca, tirate fuori la lingua e cominciate a fare il respiro del cane

adesso rilassatevi rilassatevi rilassatevi.... rilassatevi.... rilassatevi entrate in uno spazio di sicurezza e di tranquillità

17 minuti: (1.02) comincia a suonare il Gong e conta all'indietro da 10 a 1 e poi dice andiamo e suona il gong più forte

3 minuti: 1.19,20 Comincia a suonare Dan Dan Ram Das Guru e YB continua a suonare più piano il gong poi ricominci a dare dei colpi forti 1,20 cominciate a ruotare le dita ed a stirarvi, tiratevi su e stiratevi e sedetevi

1+10 minuti: Chiudete gli occhi e cominciate a sussurrare Il mantra e dopo 1 minuto ... cominciate a cantare

Curate ... curate

Si interrompe