Шест Лечебни Звука

Сядате: Гърдите Потъват, Длани върху Бедрата, Очите Отворени

Упражнение за Бели Дробове - 1-ви Лечебен Звук (Стр.21-27)

A. Метал, Есен, Сухота, Бял, Лют, Миризма, Нос, Кожа, Дебело Черво Тъга, Депресия, Смелост, Справедливост

B. Вдишайте бавно и дълбоко, осъзнавайки Белите Дробове. Вдигнете Ръце до Очите, обърнете Длани и ги вдигнете над Главата. Издухайте навън много бавно тъмен сивкав цвят, излишна горещина, болна Енергия, Дъга, Съжаление, Депресия и Звука Сссссссссс

C. Вдишайте Чиста Бяла Светлина и я трансформирайте в Смелост. Свалете Длани до Белите Дробове след това в Скута (Длани нагоре), затворете Очи, усмихнете се на изживяването в Белите Дробове, усетете Смелост и Справедливост да нарастват във Вас (3-6х).

Упражнение на Бъбреците – 2-ри Лечебен Звук (Стр. 28-33)

A. Вода, Зима, Хлад, Син, Солен, Слушане, Уши, Кости, Пикочен Мехур, Страх Уплаха, Охлаждане, Тишина, Спокойствие

B. Вдишайте бавно и дълбоко, осъзнайте Бъбреците – Наведете се напред, съберете Длани, съберете Краката, обгърнете Колената с Ръце и Издърпайте назад към Бъбреците; Погледнете нагоре. Издишайте много бавно тъмен сивкав цвят, влажна болна Енергия, Страх, Уплаха и Звука Чуууууууууу.

C. Вдишайте Ярка Синя Енергия и я трансформирайте в Нежност. Седнали-Отворете Краката- Длани на Бъбреците. Затворете Очите и се усмихнете на Бъбреците-Длани в Скута-Усетете Нежност и Спокойствие да нарастват (3-6х).