

## **Seis Sons Curadores**

### **Transforme Estresse em Vitalidade**

#### **Exercício do Fígado - Terceiro Som Curador**

- A. Madeira, Primavera, Humido, Verde, Azedo, Visão, Olhos, Vesicular Biliar, Irritabilidade, Agressividade, Bondade, Perdão.
- B. Inspire devagar e profundamente tomando consciência do Fígado, levante os braços pelos lados acima da cabeça - Entrelaça os dedos e empurre as palmas para cima - incline-se ligeiramente a direita. Olhe cima. Expire muito devagar uma cor escura e sombria, calor excessivo, Raiva, Agressividade e o Som Shhhhhhhhhhh.
- D. Inspire uma energia Verde Brilhante e depois transforme em Bondade. Desentrelaça os dedos- Palmas cobrindo o fígado- Depois no colo - palmas viradas para cima - Feche os olhos sorria para o fígado. Experimente Bondade crescer dentro de si(3-6x).

#### **Exercício do Coração - Quarto Som Curador**

- A. Fogo, Verão, Quente, Vermelho, Amargo, Discurso, Língua, Intestino Delgado, Crueldade, Ódio, Alegria, Honra, Respeito, Amor.
- B. Inspire devagar e profundamente tomando consciência do seu coração. Levante os braços por fora acima da cabeça - entrelace os dedos - empurre palmas para esquerda - incline-se ligeiramente para direita. Olhe para cima. Expire lentamente uma cor escura e sombria, excess de calor, Crueldade, Ódio e o Som Hwwwwwwww.
- D. Inspire uma energia vermelha brilhante e então transforme nas qualidades de Alegria, Amor e Respeito. Abra as mãos - palmas a cobrir o Coração - depois para pernas - palmas viradas para cima- Feche os olhos sorria para o coração e sinta Alegria, Amor, Felicidade, Paciência e Respeito crescer dentro de si (3-6x).