

AUTOTRATTAMENTO CON LE VOCALI
PRATICA

1. SEDERSI COMODI E FARE RESPIRI PROFONDO
2. PORRE LE MANI NELLA POSIZIONE DELLA NOSTRA MESSA IN FASE
(destra ombelico-sinistra cuore)
3. INTONARE LIBERAMENTE LA VOCALE **A POI O POI U OGNUNA 3 VOLTE**
a voce bassa senza forzare
4. Porre le mani unite sull'**ombelico** e intonare INTONARE LIBERAMENTE LA VOCALE **A POI O POI U OGNUNA 3 VOLTE**
a voce bassa senza forzare
5. Porre le mani unite sul **cuore e** INTONARE LIBERAMENTE LA VOCALE **A POI O POI U OGNUNA 3 VOLTE**
a voce bassa senza forzare
6. Porre le mani sulla **testa e** INTONARE LIBERAMENTE LA VOCALE **A POI O POI U OGNUNA 3 VOLTE**
voce bassa senza forzare
7. Tornare nella posizione iniziale della messa in fase e irradiare luce e calore nel corpo
8. Al termine rimanere ancora fermi in silenzio per alcuni minuti a “ascoltare” il mondo interiore che a volte parla....

occorre un diario su cui segnare le varie esperienze che via via si succedono.

Il tutto mai dopo pranzo e cena: durata minima tra 20 minuti e 30..
Questo per il primo mese. Ottimo ogni giorno ma almeno 3 volte a settimana.
Buon lavoro! E nel dubbio chiamate pure.

Gabriele
3337410113