NATUROPATIA OKI DO®

PRATICA DI VIBRAZIONE CON L'UTILIZZO DELLA VOCE

Le nostre cellule vibrano in continuazione in base alle loro varie frequenze. Le continue preoccupazioni o i pensieri negativi portano ad ingrossare il cervello che, "fondendosi" con la parte interna del cranio, non galleggia più nel liquor. Tramite il suono è possibile far vibrare il cervello e ristabilire una corretta pressione del liquido nel cranio e nel midollo. Il prossimo allenamento che aiuta a creare un riposo completo ha un minimo di impegno anche se si può definire ancora pigro. Se è fatto bene deve schiarire la testa e portare a stare bene.

In seiza o seduto:

- tramite il naso cerca di farne vibrare la parte interna (il suono è simile a MU)
  - la punta della lingua tocca la zona tra la gengiva e gli incisivi superiori
  - la bocca è socchiusa
  - gli occhi sono chiusi o socchiusi senza che sbattano le palpebre
  - le lombari sono impegnate
  - il respiro è addominale
  - i palmi delle mani sono rivolti verso l'alto

dopo qualche minuto:

- cerca di creare internamente la stessa vibrazione ma senza suono

dopo qualche minuto:

- ricrea la vibrazione con il suono

dopo qualche minuto:

- ascolta la n uova condizione