

Medical Seminar - The Medicine of Tomorrow, Care of the Mind, The Energy System

August 19, 1995 - Anaheim, CA

<http://www.libraryofteachings.com/lecture.xqy?q=&id=9801faf4-16ea-25fd-0a15-fb0dc27a8526&title=Medical-Seminar---The-Medicine-of-Tomorrow,-Care-of-the-Mind,-The-Energy-System>

- 1) 3 minuti: seduto, mani al centro nel mudra della preghiera, inspira dal naso calmo ed espira fischiando (svuota completamente tutta l'aria).

Sparisce la tensione – relax in 3'

Per finire: inspiro, hold pompo l'ombelico dentro e fuori, espiro (3 volte)

- 2) 3 minuti: pugni chiusi con gli indici puntati verso l'alto e le braccia piegate, ruota rapido le braccia (avambracci, fai l'elicottero). DX antiorario, SX orario. Butta fuori la tua rabbia, uccidila, causa il cancro. Butta via la tua depressione

Guarda dritto davanti a te

- 3) Palmi verso l'alto come se tenessi una palla sulla mano, braccia piegate come prima, fai un movimento rapido circolare come se palleggiassi da una mano all'altra.

Per finire: stendi le braccia verso l'alto con i palmi delle mani verso il cielo e inspira, trattieni e stira, espira (3 volte).