Premessa.

Queste tecniche sono state costruite e testate solo su una persona e quindi possono essere

 piu’ o meno valide, a seconda da persona a persona. I risultati possono essere immedia\_

ti o dopo che ci si e’ addormentati,quando il rilassamento e’ totale.Ognuna porta a sensa\_

zioni diverse,dallo scivolamento all sprofondamento,l’importante stare rilassati ed avere

fiducia in quello che si fa.In questa sessione ho inserito anche qualche tecnica energetica

in modo da poter dare vitalita’ ai chakra.Per poter avere i massimi risultati da queste tecni\_

che oltre ad abbinargli una esperienza reale(scivolare= una scivolata da uno scivolo, salto nel

 vuoto= salto da un muretto o terrazzo ecc),dobbiamo avere un buon rilassamento usando

della meditazione ,training autogeno oppure anche musiche di relax,prima di andare a letto.

Da tenere presente che il piano astrale reagisce al pensiero(da qui i sogni)e quindi bisogna

avere un certo controllo se l’uscita astrale riesce.Ultima cosa,da sapere che il astrale

 non e’ il Paradiso e quindi all’interno ci sono sia esseri pronti ad aiutarci ma anche vice\_

versa,quindi anche se ogni persona ha la propria guida che veglia e lo aiuta dutante il pro\_

prio cammino spirituale,quando siamo all'interno di questo piano consapevolezza e giudizio.

Ecco le tecniche:

PER AUMENTARE LO STATO VIBRATORIO PARACADUTISMO

Lanciarsi da una quota molto alta senza paracadute e vedendo un piccolo materasso come salvezza,durante la discesa si percepisce l’aria che ci colpisce e l’aumento della velo\_

cita’, nello stesso tempo cerchiamo di centrare il materasso.Il materasso serve per tran\_

quillizare la mente.

PARACADUTISMO CON PESI

Come sopra, solo con con dei grosso pesi di piombo attaccati al corpo.

TECNICA DELLO SPROFONDAMENTO SUL LETTO SPROFONDAMENTO

Mentre siamo sdraiati sul nostro letto ci rilassiamo in posizione supina.

Ai due lati del letto ci sono 2 maniglie che ci sorreggono,dalla schiena alle gambe abbia\_

mo attaccato dei pesi di piombo che lentamente ci trascinano sotto il letto.Quando ci

sembra di non resistere piu’ alla forza dei pesi, pian piano lasciamo le maniglie e ci lasciamo cadere,il materasso si apre dal centro e noi cadiamo sotto il letto.

IL CORPO DI LUCE con distacco dal fisico (7 INSPIRI) (Questa tecnica e’ anche energetica).

Sdraiati sul letto in posizione supina iniziamo la tecnica IL CORPO DI LUCE.Iniziamo

ispirando dal naso e contemporaneamente visualizziamo un fumo bianco e lucente che

entra dalle nostre narici.Nella fase di espirazione (sempre col naso)facciamo entrare ques\_

to fumo lucente dentro di noi finche’ non riempiamo tutto il corpo,quando abbiamo riem\_

pito tutto il corpo iniziamo a vederci come un essere di luce color bianco brillante.

All’esterno del nostro corpo la luce riflette un alone dorato che illumina ogni cosa

che ci circonda,noi ci sentiamo molto leggeri,quasi come bastasse un piccolo soffio per

farci levitare e percependo un piccolo soffio d’aria iniziamo a staccarci dal letto fluttuan\_

do verso l’alto.

IL VORTICE SOTTO IL LETTO

Dopo aver meditato o aver fatto 3 -4 inspiri ed espiri dal naso, immaginiamo un vortice che

da sotto il letto si espande sempre di piu’ risucchiando tutto quello che ce’ sopra.

 I COLORI DEI CHAKRAS (ENERGETICA)

Distesi nel sotro letto o in meditazione,facciamo 7 ispirazioni ed espirazioni dal naso.

Queste vanno eseguite con calma  lasciando trascorrere almeno 2 o 3 secondi tra un

tempo e l’altro.Ad ogni inspiro portiamo dentro il nostro corpo (tramite l’aria)una luce

colorata accendendo un chakra alla volta,partendo  dal 1 il MOOLADHARA CHAKRA

fino al SAHASRARA(LOTO DAI MILLE PETALI) usando questa sequenza.1)MO\_

OLADHARA chakra  colore rosso 2)SVADHISTANA chakra colore arancione 3)MA\_

NIPURA chakra colore giallo 4) ANAHATA chakra colore verde 5) VISHUDDHI chakra

colore blu elettrico 6) AJNA chakra colore  indaco 7) SAHASRARA chakra o LOTO DAI

MILLE PETALI colore violetto.Alla fine di questa sequenza visualizzateli per qualche se\_

condo tutti e sette con i loro colori brillanti.

TECNICA PER ENTRARE IN CONTATTO O PERCEZIONE DEL CORPO ASTRALE

Dopo aver fatto qualche inspirazione ed espirazione con il naso usiamo la visualizzazione.

Vediamo noi stessi all’interno del corpo fisico,percependo il corpo fisico come se fosse uno

scafandro o una muta,tocchiamo i bordi interni del corpo e pian piano proviamo ad uscire di\_

rigendoci verso l’alto.

Questo e’ un piccolo esempio di come si puo’ creare delle tecniche per l’uscita astrale, sfruttan.

do i ricordi delle nostre esperienze piu’ intese,l’importante creare un movimento interiore.