♥ PARAAN NG PAGLIPON NG ENERHIYA ♥

1 MAG RELAX

- Habang nakatayo, nakaupo o nakahiga, ipatong ang kaliwang kamay sa ibabaw ng dibdib sa bandang puso at ipatong ang kanang kamay sa ibabaw ng tiyan sa ibaba ng pusod..
- Huminga ng malumanay at malalim.
- Ngayon, bigyan ng pansin ang iyong paghinga habang ito ay dumadaloy sa iyong buong katawan na parang isang mabagal at malumanay na alon.
- Pakiramdaman ang katahimikan at pang kabuuang kagalingan na iyong nararamdaman, at ang pagbagal ng pagtibok ng iyong puso.

2 BIGYAN NG ENERHIYA ANG IYONG MGA KAMAY

- Ilatag ang iyong mga siko sa bawat gilid ng iyong katawan at paglapitin ang iyong mga kamay sa isa't isa na parang may hawak na bolang kristal na kumikinang at nagbibigay ng kapangyarihan.
- Maaari kang makaramdam ng banayad na init at bahagyang impresyon ng kuryente na dumadaloy sa iyong mga kamay.
- Kapag ikaw ay mas relax, lalong mas matindi and enerhiya na dadaloy sa iyong mga kamay.

3 PUNUIN ANG IYONG KATAWAN NG ENERHIYA.

- I-cross ang iyong mga braso sa ibabaw ng iyong dibdib at ilagay ang iyong magkabilang kamay sa guwang ng iyong mga balikat malapit sa iyong leeg.
- Habang humihinga ng malumanay, ilagay ang iyong mga kamay sa guwang ng iyong mga balikat malapit sa iyong leeg at hayaang dumaloy sa iyong buong katawan.

4 ISELYO ITONG DALISAY NA ENERHIYA SA IYONG BUONG KATAWAN.

- Sunod, dahan dahang i-slide ang iyong mga kamay sa iyong dibdib para iposisyon sila sa ibaba ng iyong sternum at i-interlace and iyong mga daliri sa baba ng iyong ribcage.
- Ang posisyon na ito ang magbibigay daan sa iyo upang mapanatili ang dalisay at maliwanag na enerhiya sa pamamagitan ng pagselyo nito sa loob ng iyong solar plexus.

5 PAGPAPASALAMAT

- Buksan ang iyong mga bisig, iikot ang iyong mga palad patungo sa langit at pagalawin ang iyong mga daliri na parang tumutugtog ng piano.
- Ang galaw na ito ay nagbibigay daan sa pagpapasalamat para sa pagtanggap ng makapangyarihang enerhiya mula sa isang mas mataas na lugar at nagpapahintulot sa iyo para ibahagi ang regalong ito sa Universe.

BAWAT SANDALI NG PAGPAPASALAMAT AY PAGTATANIM NG BINHI NG KALIGAYAHAN SA ATING KALULUWA AT PAGPAPALAGANAP NG PAGMAMAHAL SA BUONG UNIVERSE.

Technique na binuo ni Juliette Venne kasunod ng pagsasanay ni Yolande B. Douglas