DAMANHUR ALCHEMY SCHOOL

LE REGOLE BASE DELLA METRATURA SONO:

- Decidere prima i movimenti che si fanno (pensarli prima di farli accadere accadere)
- Notare la realtà esterna con tutti i sensi (o facendoli ruotare uno alla volta, se non si riesce ancora ad attivarli tutti contemporaneamente)
- Non interrompere il movimento, che deve essere molto lento
- Sentire che cosa accade dentro di se durante il movimento

© COPYRIGHT DAMANHUR