



DAMANIHUR ALCHEMY SCHOOL

## **CERCHI DI STABILITÀ ESERCIZIO**

### **FUNZIONI**

- accumula energia e ti ricarica
- riordina e stabilizza le tue personalità/elementi
- sviluppa la tua sensibilità, in base alla tua capacità di accumulo, in particolare utilizzando i tuoi sensori del palato

### **PROCEDURA**

- Disegna o traccia un primo cerchio intorno a te, per 3 volte (tracciare-caricare-stabilizzare), in senso orario o antiorario
- Questo disegno rappresenta "te", te stesso/a. Porta la tua essenza nel cerchio, che sarà rappresentata su altri piani di esistenza.
- Disegna il secondo cerchio (quello esterno) una volta: questo è il cerchio della compensazione. Esso moltiplica di 4 volte il potenziale espresso al suo interno.
- Questo cerchio è disegnato nella direzione opposta al primo cerchio.
- Ora, usando il tuo respiro per accumulare energia, carica il cerchio per diversi minuti. Più tempo dedichi, più energia si accumula.
- Traccia una linea che divide il cerchio in due, e rimani all'interno di una di queste due metà (semicerchi), il bastone davanti a te va tenuto con entrambe le mani.
- Con la lingua che tocca il palato, senti l'accumulo di energia in questo semicerchio, notando la sensazione che si genera.
- Poi, porta l'estremità del bastone fuori dal cerchio, piano piano, porta la punta del bastone a toccare il suolo e "con la lingua" valuta la differenza di potenziale che hai accumulato. Questo dura alcuni minuti.
- Quando tocchi il suolo con il Bastone, il semicerchio si è scaricato. Una volta scaricato completamente, riporta il Bastone nel cerchio e passa dalla parte opposta. Usando l'altro braccio, ripeti l'esercizio su quel lato.
- I due semicerchi non hanno lo stesso potenziale.

