



### **ESERCIZIO: SPOSTAMENTO E PERCEZIONE CON L'AURA**

- Seduti a occhi chiusi, si respira e ci si porta al punto zero
- Poi si immagina o sente la propria aura e la si espande
- Poi ci si mette in contatto, in frequenza, in vibrazione la propria aura allargata e resa molto sensibile con l'aura energetica delle altre forme presenti nell'ambiente.
- Si va alla propria destra a percepire la persona che si ha alla destra, poi si torna a sé, poi si va alla propria sinistra a percepire a persona alla propria sinistra, può arrivare un'emozione, una sensazione, una immagine, un colore.
- poi si va in giro per la stanza a percepire in giro vedendo cosa si riceve