

Breathwork / Travail de respiration

- Breathe two beams of light in through the nostrils into the brain ~ I AM _____ (Hold breath)
- Exhale light down to the base of the spine ~ I AM _____ (Hold breath)
- Inhale light from the base of the spine up the spine ~ I AM _____ (Hold breath)
- Exhale, expand light into the brain (this activates the pineal gland) ~ I AM _____
- Repeat three times
- Inspirez deux faisceaux de lumière par le nez jusqu'au cerveau. JE SUIS _____ (Retenez le souffle)
- Expirez la lumière vers la base de la colonne vertébrale (Retenez le souffle)
- Inspirez la lumière à la base de la colonne et le long de la colonne vertébrale (Retenez le souffle)
- Expirez, répandez la lumière dans le cerveau (ceci active la glande pinéale)
- Répétez trois fois