

potenze  
del pensiero

Martedì 9 Marzo alle ore 21

Presso la Sala degli Angeli  
del Rione Bianco  
P. za fra Saba, 5 Faenza

Pubblica conferenza su

VITA E INSEGNAMENTI

DEI MAES "Potenza del pensiero"

LONTANO ORIENTE

Energia gratuita inesauribile

Relatore

Gian Domenico Marchi

Operatore Shiatsu

la potenza  
del pensiero

autodifesa psichica  
per la casa e per l'ufficio  
- GUIDA PRATICA -



Gian Domenico Marchi Collaboro per la divulgazione di questi preziosi documenti e invito tutti Voi ad ascoltare le registrazioni di Totem.



I file MP3 delle trasmissioni di Totem

I file MP3 delle trasmissioni di Totem Elenco di tutti i file MP3 pubblicati: Clicca sul titolo per scaricare il file mp3 Elenco completo di tutti i file da scaricare...

Di: TOTEM RTL 102.5 - Calendari & News

[http://www.facebook.com/ingte.php?note\\_id=77956019168](http://www.facebook.com/ingte.php?note_id=77956019168)

Ultime puntate:

Lorenzo Ostuni "Gli oracoli" del 28 febbraio 2010

Fiorella Rustici "Il rapporto di coppia" del 21 febbraio 2010

Michele Proclama "Esiste l'anima?" del 14 febbraio 2010

Gianmarco Bragadin "L'eterno amore" del 7 febbraio 2010

Claudio Corbellini "L'agopuntura" del 31 gennaio 2010

Manuela Pompas "Sensività" del 24 gennaio 2010

Riccardo Annibali "Come paura e amore influenzano la salute" del 17 gennaio 2010

Lorenzo Ostuni e Maura Musi "Eros: amore e piacere" del 10 gennaio 2010

Giulia Amici e Maura Musi "I numeri del 2010" del 3 gennaio 2010

Roberto Pinotti e Maura Musi "Ufo e vita nell'universo" del 27 dicembre 2009

Marco Colantuono e Paolo Piccinini "Il dono che vorrei trovare sotto l'albero" del 20/12/09

Cristina Gabetti "Occhio allo spreco" del 13 dicembre 2009

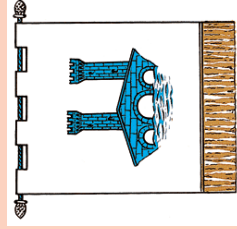
Enrico Cheli e Maura Musi "Relazionarsi con gli altri" del 6 dicembre 2009

Giorgio Cerquetti "Eventi paranormali (I parte)" del 29 novembre 2009

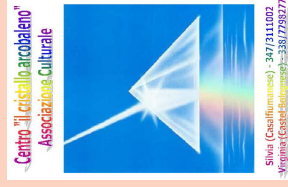
Giorgio Cerquetti "Eventi paranormali (I parte)" del 22 novembre 2009

Rossella Panigatti "La magia della vita" del 5 aprile 2009

**Vi invito alla mia prossima conferenza del 9 giugno  
su "AGEFT" presso il Centro Sociale Borgo di Faenza**



Da un'idea di  
Annamaria Cimatti



**FAENZASHIATSU**

## SENSIBILIZZAZIONE DELLE MANI

Potete sensibilizzare le mani per sentire il campo energetico o l'aura interna eseguendo per circa un mese la sequenza d'esercizi di seguito citati.

### Esercizio fisico per facilitare la sensibilizzazione delle mani.

Per rendere più semplice la sensibilizzazione, fate una serie di esercizi che servono a pulire e ad aprire i meridiani della spina dorsale, delle spalle, delle mani e delle dita.

1. Per la spina dorsale: sollevate le braccia davanti a voi sino al petto e avvicinate i pugni distanziandoli circa 15cm. Fate delle torsioni delle spalle a destra e a sinistra per 10 volte.
2. Per le anche: mani sui fianchi e ruotate le anche in senso orario per 10 volte poi in senso antiorario.
3. Per il collo: mani ai fianchi e ruotate il collo verso destra con un movimento orario per 10 volte poi verso sinistra per altre 10 volte. (vietato per le persone che soffrono di occlusioni delle carotidi)
4. Per le spalle: mani e braccia distese e ruotate le braccia in avanti eseguendo dei cerchi completi per 10 volte, poi indietro per altre 10 volte.
5. Per gomiti e pugni: piegate i gomiti vicino al corpo e stringete i pugni vicino alla faccia formando una V, distendete le braccia in avanti ed aprite i pugni formando un angolo di 45 gradi tra braccia distese e asse del corpo poi ritornate coi pugni verso la faccia e ripetete per 10 volte.
6. Per i polsi: ruotate il polso sinistro in senso orario e il destro in senso antiorario per 10 volte poi invertite i versi dei polsi per le altre 10 volte.

### Procedura:

1. Collegate la lingua al palato molle per tutto il tempo della procedura.
2. Premete il centro dei palmi con i pollici. (serve per facilitare la concentrazione sul centro dei palmi)
3. Eseguite 12 cicli di respirazione pranica inspirando con un tempo di proporzione 7 poi di 1 di pausa e di nuovo 7 di espirazione, pensando di immettere l'aria dalla fronte sino ad arrivare ai piedi per un tempo di 7 per stare poi in apnea per una frazione di 1 ed espirare dai piedi alla fronte per il rimanente tempo di 7.
4. Mettete le mani con le dita distese parallele al palmo a palmo a circa 8 cm l'una dall'altra, con le braccia leggermente aperte.
5. Siate consci del centro dei palmi e della punta delle dita. Inspirare ed espirate lentamente. Avvicinate e allontanate le mani leggermente in modo lento e fàtelo per circa cinque minuti. Consci del centro dei palmi e delle punte delle dita, i chakra della mano e delle dita vengono attivati sensibilizzando le mani e permettendo loro di sentire l'energia o materia sottile. L'80% o il 90% di voi percepirà una sensazione di pizzicore o un lieve calore, una pressione o pulsazione ritmica tra i palmi fin dal primo tentativo. E' importante percepire la pressione o la pulsazione ritmica.
6. Praticate la sensibilizzazione delle mani per circa un mese. In generale, dopo un mese di pratica, le vostre mani dovrebbero essersi sensibilizzate più o meno permanentemente.
7. Non vi scoraggiate se non sentite nulla al primo tentativo, continuate a provare e probabilmente sarete in grado di percepire queste sensazioni sottili al quarto tentativo, comunque serve mantenere una mente aperta e la concentrazione.
8. Quando siete in grado di percepire l'energia potete eseguire lo scanning del corpo di un'amico percependone il profilo energetico.

(Testo tratto dal libro "Miracoli con il Pranic Healing di Master Choa Kok Sui" pag.48)

Per ripulire i tuoi spazi, usa un cactus!



Per rimediare agli attacchi psichici un bagno di acqua calda con 2kg di sale e 250gr di caffè istantaneo puro per 15-20 minuti. Poi una ovvia doccia.

