

Una delle tecniche yoga ideate da SHIVA per scoprire il vostro SÈ

Mi metto seduto a occhi chiusi e col pensiero: faccio nove scalini poi apro la porta, mi trovo su una spiaggia, devo provare tutto quello che c'è in natura, vado verso il mare mi metto dove le onde mi bagnano i piedi e sento l'onda che si ritira, sento la sensazione dell'acqua, guardo il mare se è calmo o agitato, il colore dell'acqua, mi immergo, sento se l'acqua è calda o fredda. Entro camminando mi purifico, sciolgo tutto i miei traumi della vita, nuoto tranquillo con la testa immersa, poi esco e guardo il sole, se vedo un raggio lo prendo e faccio gli scalini parto dal nono scalino fino ad arrivare al settantaduesimo scalino, mentre mentalmente uno ad uno salgo, devo poi entrare nella luce e dentro con la preghiera del mio Angelo la recito, cerco di visualizzare il proprio Angelo deve essere di luce o qualche luce, e dopo questo chiedo quello che desidero per il proprio sè oppure chiedo i propri doni che mi aspettano.

.....



*Opera eseguita ad olio da Patrizia Perky in SHIVA
Se desiderate vedere ulteriori opere, andate sui link
PATRIZIA PERCKY PITTRICE*