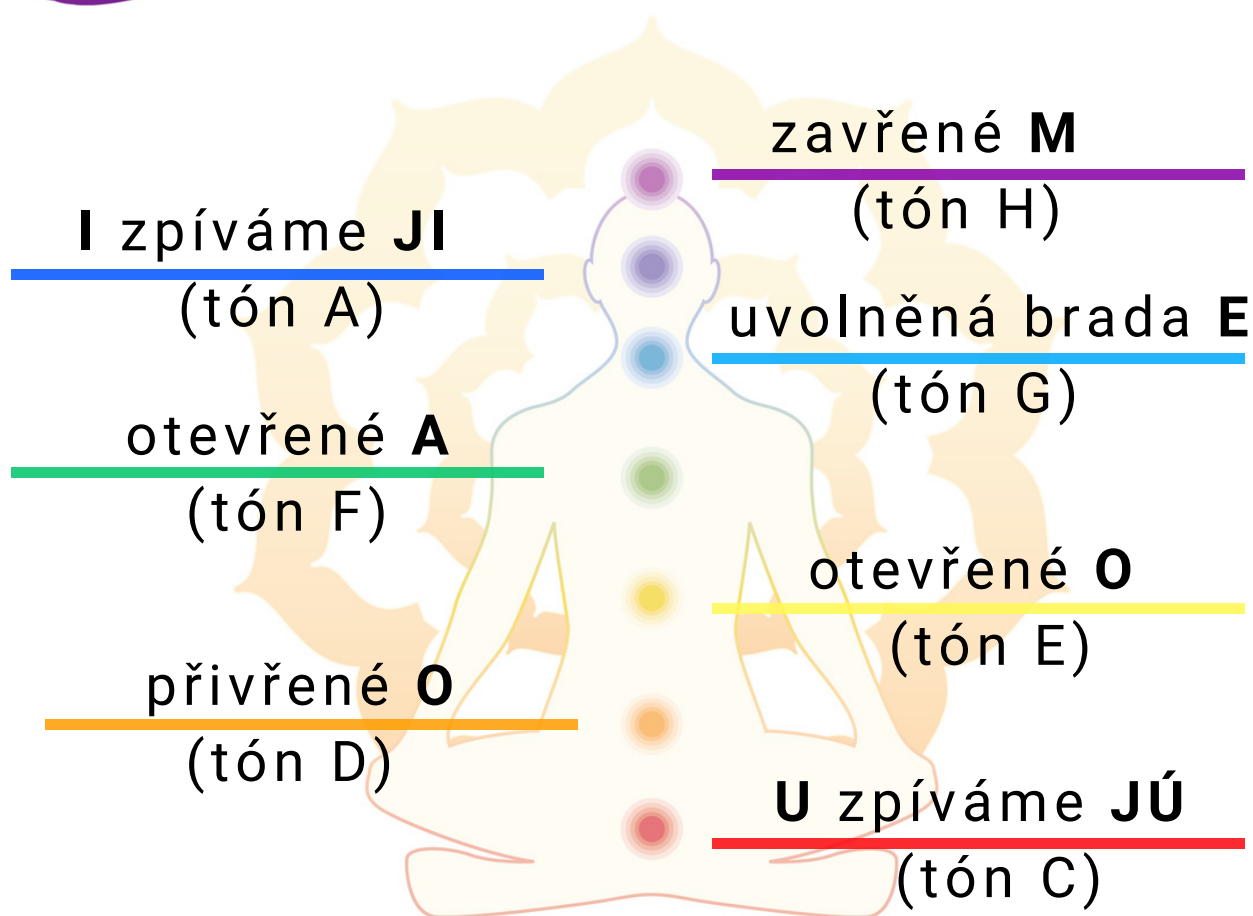




HLASOVÁ AKTIVACE ČAKER

ZPĚV DO ČAKER



1. Najděte si pro sebe nerušených 15 minut
2. Pohodlně se usad'te
3. 3x se zhluboka nadechněte a vydechněte
4. Zpívejte od 1čakry dané samohlásky
5. Každou opakujte 5-6x
7. Ideálně v doprovodu nástroje, nebo nahrávky v ladění 432 Hz, nebo 444Hz (komorní A), dle uvedených tónů
8. Po prozpívání všech čaker buďte 2-3 minuty zticha a vnímejte své pocity a energie

ZPÍVÁME PRAVIDELNĚ A S RADOSTÍ

WWW.7ENERGIIZIVOTA.CZ