SUN GAZING

Benefici
- Potenzia l'Energia
- Migliora qualità del Sonno
- Favorisce il Sogno Lucido
- Attenua la Depressione stagionale
- Migliora la vista
- Attenua lo stimolo della fame nervosa
- Migliora la salute endocrina (sistema ormonale)
- MOON GAZING
  - Intuizione
  - Premonizioni

Esperti
- Hira Ratan Manek
  - studiato per 100 giorni
  - NASA
  - Sotto-argomento 3
- Dott. Francis Lefebure
  - medico francese
  - studiò effetti luce sull'essere umano

Tecnica
- Piedi nudi sulla Terra
- Fissare il Sole
  - Alba
  - Tramonto
- Durata
  - Inizia con 10 secondi
  - poi Cresci gradualmente, fino max 40 minuti
- Respira profondamente
- Se vuoi, proietta una immagine nella luce
- Chiudi gli occhi
  - Goditi il fosfene
  - FOSFENE = Immagine luminosa residua

Significato
- Fissare il Sole

Tradizioni
- Azteche
- Maya
- Egizie
- **"Adoravano" il Sole**
  - proprietà curative
- Indiane
  - antica tecnica di yoga
    - ricettori negli occhi
    - plesso Solare

Medicina Occidentale
- Gli effetti del sungazing sul corpo umano sono questi:
- Stimola i recettori presenti negli occhi
- stimolano della ghiandola pineale e ne accresce dimensioni
- Accresce il livello di
  - MELATONINA — Ormone del Sonno
  - SEROTONINA — Ormone della Felic
- Favorisce la produzione di vitamina D — rinforza sistema immunitario