

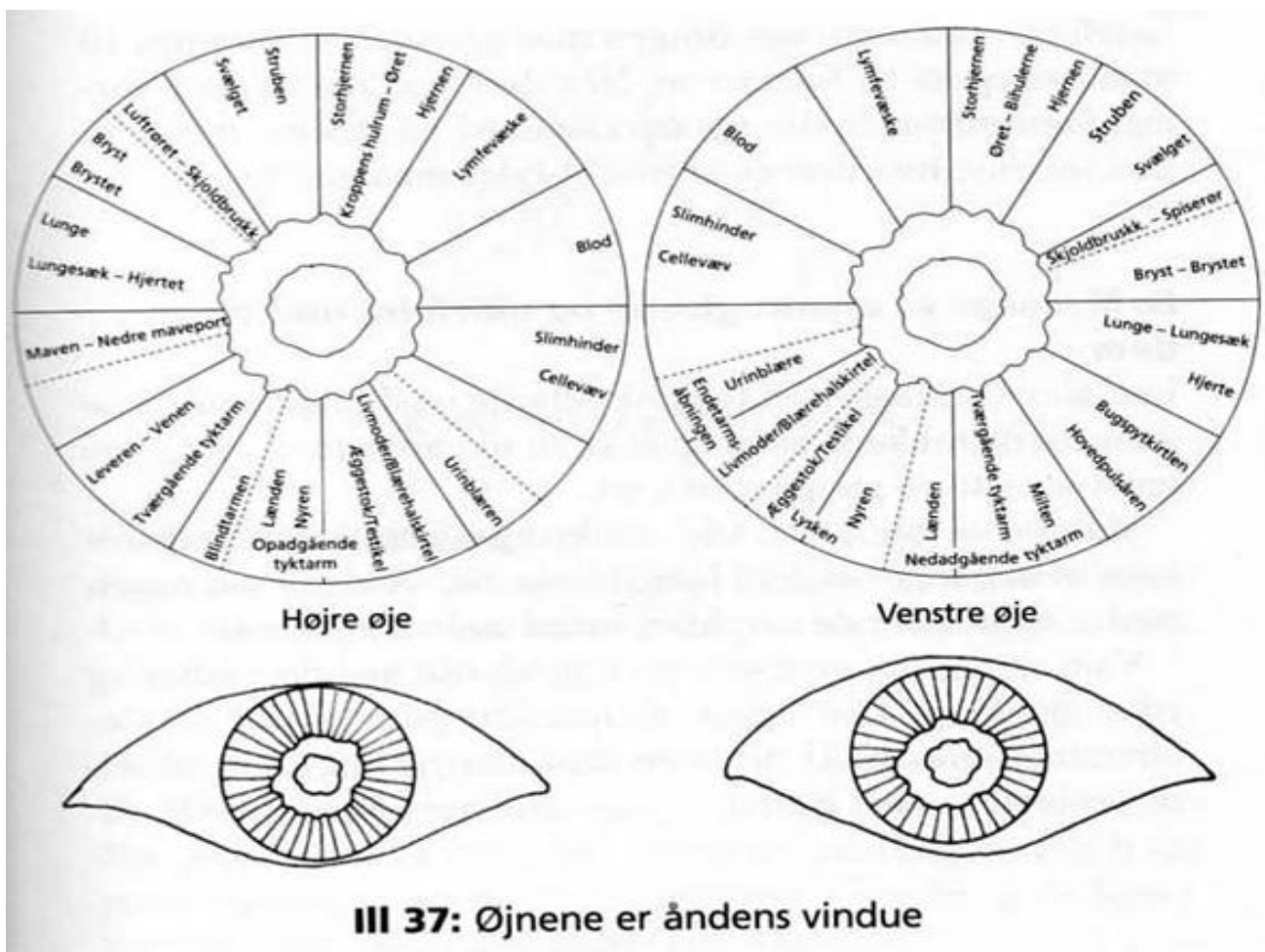
Tegning fra Mantak Chias bog: Bliv yngre med alderen. ISBN 87 7739 357 0.

Træning af øjnene er i høj grad en del af øvelsen. Det rigtige fokus har stor betydning for resultatet. Vi har alle noget vi ønsker at forbedre. Det er oplagt at rette blikket mod sjælens spejl for at forstærke hjælpen.

Her er et "ur" der viser hvor vi skal kigge hen for at genoptræne det forsømte.

Man kan lave øjenøvelsen separat i starten, for at lære den at kende. Siden kan man tage den med i øvelserne som man har lyst.

Ude i klasserne bliver der vist hvordan.



For ikke at gøre øvelsen spejlvendt, skal du lade som om du ser ud af øjnene på tegningen.
Eller hold tegningen på maven foran dig og kig ned.