

VIBRAZIONI D'ARMONIA

DIARIO di BORDO

frequenza 174 hz

Amore e Saggezza al corpo fisico



In questa sessione ci concentreremo su una frequenza particolarmente affascinante e potente: la **174 Hz**, nota per la sua capacità di agire direttamente sul **corpo fisico**, portando sollievo e armonia.

Prima di immergerti nei dettagli, permettimi di spiegarti meglio perché la ****174 Hz**** è così speciale.

Prima di tutto è considerata una delle frequenze più **profonde** del solfeggio.

Mentre la ****432 Hz**** ci ha aiutato a risuonare con l'universo e a entrare in armonia con l'ambiente circostante, la ****174 Hz**** **si concentra sul nostro **corpo fisico****, agendo come un balsamo per il **dolore** e portando un senso di **protezione e sicurezza**.

Pratica: Body Scann e Focus Specifico



Il **body scann** è una pratica che ci permette di entrare in connessione con il corpo, individuare tensioni e dolori e, grazie alla frequenza **174 Hz**, alleviare e sciogliere queste aree.

[traccia della pratica](#)

1. **Respira profondamente** e rilassa il corpo. Chiudi gli occhi e porta la tua attenzione dentro di te.
2. **Individua una parte del corpo** che avverti come dolente o stressata. Può essere il collo, la schiena, le spalle o qualsiasi altra parte.
3. Mentre ascolti la frequenza **174 Hz**, **visualizza** questa parte del corpo come un'area luminosa. Immagina che la luce dorata e la vibrazione della frequenza penetrino in profondità, sciogliendo i nodi e rilassando i muscoli. 
4. **Chiedi al tuo corpo**: "Cosa vuole dirmi questa zona? Qual è il messaggio che mi sta inviando?"
5. **Continua a respirare profondamente**, lasciando che la frequenza guidi il tuo corpo verso uno stato di **rilassamento e guarigione**.

Ripeti questa pratica ogni giorno per una settimana, concentrando ogni volta su una parte diversa del corpo.

Dopo ogni sessione, nota come il corpo risponde alla frequenza e se il dolore diminuisce.

ESERCIZI per te



1. Respiro del Radicamento: [con il suono i 174 hrz \(tono puro\)](#)

- Siediti su una sedia con i piedi ben appoggiati al suolo.
- Inspira profondamente immaginando che l'energia della Terra entri dai piedi e risalga fino alla testa.
- Espira visualizzando che questa energia radichi il tuo corpo alla Terra.
-

2. Parole Potenzianti e Affermazioni

Parole Chiave:

- **Sollievo:** Lasciati andare alle vibrazioni che rilassano.
- **Protezione:** Sentiti sicuro e al riparo dalle negatività.
- **Radicamento:** Trova stabilità nel tuo corpo e nella tua mente.

Affermazioni:

1. "Accolgo il sollievo e mi libero dalle tensioni accumulate."
2. "Mi sento protetto/a e sicuro/a in ogni passo del mio viaggio."
3. "Il mio radicamento mi dona forza e stabilità."



3. Pratica dell'Acqua Informata:

- Usa una parola potenziante come "Protezione" e scrivila sotto un bicchiere d'acqua.
- Bevi lentamente, immaginando che l'acqua carichi il tuo corpo di stabilità e sicurezza.

SCRIVI QUI LA PAROLA SCELTA e LA TUA FRASE POTENZIANTE

Riflessioni per il Diario di Bordo (opzionale)

■ Se desideri, puoi riflettere sulle seguenti domande:

1. Come ti sei sentito/a durante la meditazione?
2. Quali cambiamenti hai percepito nel tuo corpo?
3. Come hai vissuto l'esperienza con l'acqua solarizzata o informata?

