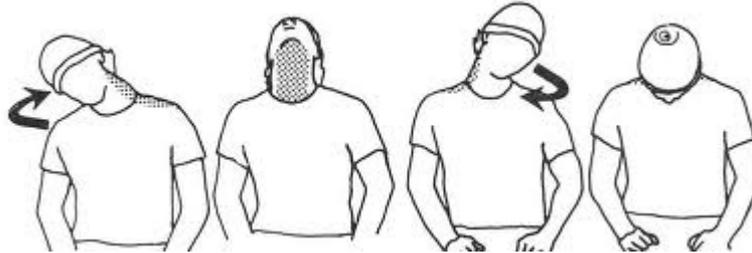


L'Esercizio Testa-e-Collo di Cayce



L'esercizio più noto e il più usato di Cayce è senza dubbio l'esercizio testa-e-collo. Se compiuto con costanza ogni giorno, questo esercizio stimolerà la circolazione in tutto il volto, la testa e il collo. Tenete ferma la gola e la mascella e preverrete il formarsi di un doppio mento.

Cayce suggeriva che questo esercizio fosse eseguito al mattino in posizione eretta, e il pomeriggio, o alla sera, in posizione seduta.

“Quando rimuoviamo la pressione delle forze tossiche, miglioriamo la vista. Anche l'esercizio testa e collo può essere molto utile. Fatelo regolarmente e non solo ogni tanto: fatelo mattina e sera per sei mesi e noterete una grande differenza: stando seduti, ben dritti, piegate per tre volte la testa in avanti, per tre volte all'indietro, per tre volte a destra e per tre volte a sinistra, e poi ruotate per tre volte la testa in ogni senso. Non affrettatevi, ma fatelo lentamente. Avrete dei risultati.” (3549-1)

(D) Come posso rafforzare gli occhi così da non dover più portare gli occhiali?

(R) Con l'esercizio testa e collo all'aperto per 20 o 30 minuti ogni mattino. (2533-6)

Da: The Edgar Cayce Handbook for Health Through Drugless Therapy, Reilly, Brod, A.R.E. Press

Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.