

Riassunto: Il brano presenta un esercizio di preghiera basato sull'Ave Maria, focalizzandosi su sette punti energetici del corpo umano. Ogni parte del corpo è associata a una parte specifica della preghiera, e l'esercizio coinvolge la visualizzazione e l'imposizione delle mani su queste zone, accompagnate dalla recitazione delle parole dell'Ave Maria. Ogni parte del corpo rappresenta un aspetto della spiritualità e dell'esperienza umana, e l'esercizio mira a liberare e bilanciare le energie in queste zone per favorire una connessione più profonda con la preghiera e con la divinità.