

Praktiska råd för de 112 CENTRERINGSTEKNIKERNA, redigerade av PAUL REPS.

1. **Studera** en eller två tekniker under några månader mina favoriter är **nr 91 och nr 48.**
(Lyssna gärna också på **Oshos föredrag** i ämnet på *friakademi/se.*)
2. Efter **50 års experimenterande** rekommenderar jag följande centreringstekniker.
Lätta, lekfulla och mycket praktiska ...

Nr 1, 2, 8, 17, 27, 37, 41, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 59, 70, 71, 76, 77, 78, 80, 85 samt 91 och 92.

För ljudinspelningar, se även : *oshoworld.com* – **Vigyan Bhairav Tantra.**

För mer information, eller kommentarer se *friakademi/se* eller mejla

bjorn_skolen@hotmail.com

Practica advice for the 112 CENTERING TECHNIQUES edited by PAUL REPS.

1. **STUDY** one or two techniques for some months...my favorites are Nr.91 and Nr.48. (also listen to Osho talks on the subject on (*friakademi/se*)
2. After 50 years of experimenting I recommend the following centering techniques. Easy and funny and very practical...

Nr.1. and 2 and 8 and 17 and 27 and 37 and 41 and 46 and 47 and 48 and 49 and 50 and 51 and 59 and 70 and 71 and 76 and 77 and 78 and 80 and 85

and 91 and 92... For audios go *oshoworld/com* Vigyan Bhairav Tantra

For more info see *friakademi/se* or e mail **bjorn_skolen@hotmail.com**