

LA952 Спалить внутрішній гнів та побудуйте імунну систему

Загальна позиція:

Сядьте у просту позу із прямою спиною.

Руки:

Витягніть праву руку вперед та вгору на 60 градусів. Вказівний і середній пальці витягнуті, інші стиснуті у кулак. Долоню лівої руки покладіть на Серцевий центр.

Ноги:

Сядьте зі схрещеними ногами та прямою спиною.

Дихання:

Дихайте потужно через рот, губи складені у формі букви «О». Робіть це з почуттям — спалюйте свій внутрішній гнів, позбавляйтеся його.

Очі:

Очі заплющені.

Мантра:

Для цієї медитації немає мантри.

Тривалість:

Продовжуйте 11 хвилин. На завершення зробіть глибокий вдих, затримайте подих на 10 секунд, витягніть обидві руки над головою, витягніть хребет. Видих як з гармати. Повторіть ще двічі. Розслабтеся.

Коментарі:

Ця медитація побудує дуже сильну імунну систему. Вона координує подих життя, таттв та чакр. Якщо ви робитимете її щодня протягом 11 хвилин, то через 40 днів ви станете іншою людиною.

