

Медитация - настройване на фронталния дял на мозъка (Meditation - Tuning Up the Frontal Lobe)



Фронталният (челен) дял на мозъка контролира личността. Тази медитация настройва челния лоб (фронталния дял на мозъка), за да засили ангажираността ни към висшето ни Аз.

Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак, прибрана брадичка и повдигнат гръден кош.

Изпънете двете ръце право пред себе си на нивото на раменете. Дръжте ръцете успоредни на пода, без да сгъвате лактите. Дясната длан е обърната към небето (нагоре), а лявата длан е обърната към земята (надолу).

Време: Задръжте позицията и започнете *огнено дишане* през носа за **11-16 минути**.

Накрая: Задръжте позицията. Вдишайте и задръжте дъха за 15 секунди, докато изпънете ръцете си напред и гръбнака нагоре. Издърпайте ръцете от раменете колкото можете по-напред. Накарайте гръбначния стълб да влезе в правилната позиция на ъгъла. Работете върху гръбнака си много здраво.

Издъшайте топовно. Повторете това дишане още 2 пъти. След това се отпуснете.