

Медитация да облекчите стреса си (Meditation to Alleviate Your Stress)

Тази медитация е отлична ежедневна практика. Направена вечер, тя ще отмие стреса от тялото и аурата ви. Можете да се възстановите, да успокоите шума на ума и да се потопите в дълбока тишина. По малко, но постоянно, с редовност и търпение, ще внесете баланс в живота ви.



Поза: Седнете в удобна медитативна поза с изправен гръбнак, прибрана брадичка и повдигнат гръден кош. Ръцете са в *Гуан мудра* (Gyan Mudra) или друга удобна медитативна мудра.

Очи: Затворете очи и се концентрирайте върху дъха.

Дишане: Вдишвайте през носа на **8 равни части**. Издишайте през носа с **1 дълбоко и мощно издишване**.

Време: 11 минути

Накрая: Вдишайте дълбоко и задръжте дъха 5-10 секунди. Издишайте. Вдишайте дълбоко и задръжте дъха 15-20 секунди и завъртете раменете. Издишайте мощно. Вдишайте дълбоко и задръжте дъха 15-20 секунди и завъртете раменете възможно най-бързо. Издишайте и се отпуснете.