

Вълшебно огъване - медицинска медитация за щитовидната жлеза (*Miracle Bend - medical meditation for the thyroid gland*)

“Вълшебното огъване” не пречупва човешкото същество, то пречупва негативизма в човешкото същество. Настройва *пълния център* и довежда емоционален и гневен човек до спокойствие.

Ако гръбначният стълб е огънат до 90° и дъхът е 4 пъти/минута, това тотално ще успокои човек. Но отнема много дълго време да се направи, докато това упражнение е съвсем кратко.

Ще има силна и автоматична склонност към треперене в позицията.



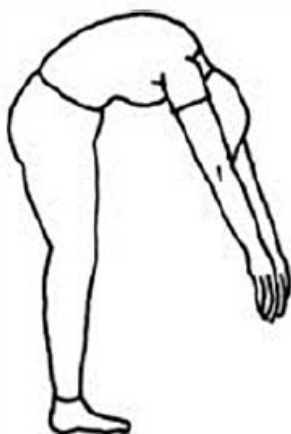
1. Поза: Изправете се и изпънете ръцете нагоре и назад, извивайки се на 20° от изправено положение. Главата е подравнена с тялото. Задръжте позицията.

Фокус: Очите са затворени и фокусирани в точката на *третото око*, или леко отворени за баланс, ако е необходимо.

Дишане: Продължително, бавно, дълбоко дишане през носа.

Време: 1-2 минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко, задръжте въздуха за 5 секунди, издишайте и веднага преминете към следващата позиция.



2. Поза: Все още изправени, много, много бавно се наведете максимално напред, като държите ръцете си прави и близо до ушите.

Фокус: Очите са затворени и фокусирани в точката на *третото око*, или леко отворени за баланс, ако е необходимо.

Дишане: Цялото дишане се извършва през носа. Вдишайте дълбоко, задръжте дъх и изпомпвайте пъпа, колкото е възможно по-дълго. Издишайте, задръжте дъх си и отново изпомпвайте пъпа. Продължете този цикъл.

Време: 1-2 минути.

Накрая: Вдишайте, задръжте дъх си за 5 секунди, издишайте и се отпуснете.

Коментари: Наред с паращитовидната жлеза, и щитовидната жлеза е пазител на здравето и красотата. Неправилният баланс на тези две жлези може да ви накара да остареете преди времето си. Кожата, тенът и външният вид се влияят от щитовидната жлеза. Тази медицинска медитация се нарича още *Miracle Bend* (вълшебно огъване). Други ползи са за подобрене на емоционалния и умствения баланс, както и предотвратяване на ранна менопауза.