

Антистрес медитация №4 (Stress Backpack Meditation No. 4)



Седнете навсякъде, на всяко място.

Мудра и движение: Поставете лявата ръка нагоре, сякаш ръкопляскате. След това с показалеца и средния пръст на дясната ръка, бавно и със силен натиск, вървете нагоре по центъра на лявата длан до самите върхове на безименния и средния пръст. Пръстите на лявата ръка трябва да поддадат – да се огънат малко под натиска и трябва да боли. Движете се нагоре и надолу по дланта.

Очи: Очите са отворени на 1/10.

Време: 3-11 минути.

Коментари: Тази медитация неутрализира централната част на мозъка и ви прави с остър ум. Това е отговорът на ненормални условия, които не разбираме.

Стресът може да наруши нашите основни, вътрешни ритми. Мозъкът зависи от ритмите, както и всички наши органи в тялото. Меридианите се движат в ритъм един с друг, като комплекс от приливни басейни. Нашите електрически модели не са нищо друго освен синхронизирани ритми. Когато те излязат от „синхронизиране“, всичко изглежда малко объркано. Изборите не са толкова ясни, ставаме малко помрачени в сравнение с нормалния си блясък. Тази малка техника ви помага да намерите отговори при ненормални, стресови условия; особено полезно е, когато нищо няма смисъл. Разходете се по тези пръсти и намерете пътя си напред.