

Медитация за духовно, умствено и физическо равновесие (*Meditation for Spiritual, Mental and Physical Balance*)

Натискът върху пръстите е ключът към тази практика. Уверете се, че се поддържа правилно и стабилно. Тя ще ви балансира в дуалността на духовния, умствения и физическия дисбаланс. Работи с двете мозъчни полукълба, за да ви доведе до баланс. Дишането през устата стимулира меридианните точки на пръстена около гърлото, които влияе върху парасимпатиковата нервна система. Дишането на тактове влияе на хипофизната жлеза. Започнете да практикувате за 3 минути, след това надградете до 5, след това 11 минути. Единадесет минути е максималното препоръчително време.



Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак.

Мудра: Ръцете се срещат пред гръдния кош на нивото на *сърдечния център*; предмишниците са успоредни на земята.

Разперете пръстите си широко и натиснете пръстите и палците на противоположните ръце заедно от върха до първата става.

Пръстите сочат напред, а палците - към гърдите.

Пръстите са огънати назад в кокалчетата, но в

основата пръстите не се срещат. Прилагайте максимален натиск върху възглавничките на пръстите.



Фокус на очите: Фокусирайте се върху върха на носа.

Дишане: Вдишайте дълбоко напълно през носа, и издишайте на **8 такта през устата**.

Време: 3 - 11 минути.

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.