

Медитация изгряваща звезда (Rising Star Meditation)

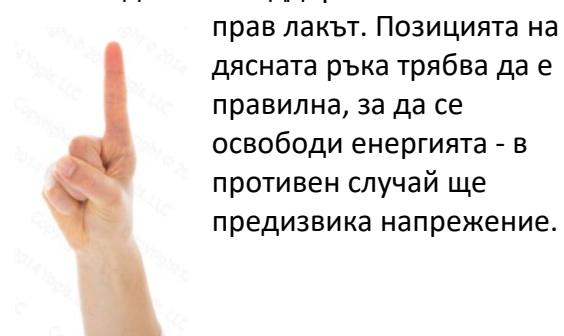


Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак.

Мудра: С левия лакът отпуснат отстрани до тялото, поставете лявата длан върху гърдите.

Направете юмрук с дясната ръка и протегнете пръста на Юпитер (показалеца).

Повдигнете дясната ръка нагоре право пред тялото, докато стане под ъгъл от 60°; след това преместете ръката с около 45 см надясно и поддържайте позата с



прав лакът. Позицията на дясната ръка трябва да е правилна, за да се освободи енергията - в противен случай ще предизвика напрежение.

Дишане: Вдишвайте и издишайте мощно с помощта на *пълния център*; нека дъхът удря *пълния център* при всяко вдишване и издишване.

Време: 5 - 11 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.