

Медитация орел (*Eagle Meditation*)

Ключът към правилното изпълнение на тази медитация е подравняването и позата. Наведете главата назад, доколкото е възможно, за да издигнете брадичката толкова изправена във въздуха, колкото позволява тялото. Задръжте позицията и не отстъпвайте нито сантиметър, независимо какво се случва.



Поза: Седнете в удобна медитативна поза. Извийте гръбнака и насочете брадичката право нагоре към тавана. Задръжте позицията.

С лявата ръка върху дясната ръка, кръстосайте ръцете в лактите; след това повдигнете двете предмишници нагоре.

Задръжте тази позиция точно пред тялото.

Изпънете лявата китка, така че лявата длан да сочи към тавана с протегнати и събрани пръсти. Хванете левия показалец с дясната ръка.

Фокус на очите: Очите са затворени.

Време: 3 - 11 минути