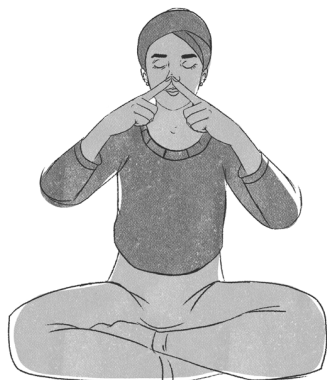


Медитация - Премахнете дълбоките тревоги и натрапчивите мисли (Meditation - Remove Deep Worries and Haunting Thoughts)

ЧАСТ 1

Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак и приложете леко *вратно заключване*.



Мудра: Стиснете пръстите в юмруци с изпънат показалец (Юпитер) и заключете свитите пръсти с палците. Дръжте лактите далеч от тялото на нивото на *сърдечния център* и докоснете върховете на показалците пред лицето. Задръжте лактите на място и с бързо мощно движение, отворете предмишниците и изведете ръцете отстрани на нивото на раменете. Мигновено ръцете се връщат в началото позиция с докоснати пред лицето показалци.

Фокус на очите: Не е посочен.

Дишане: Вдишайте, задръжте дъха, издишайте, 1 или 2 вдишвания в минута.

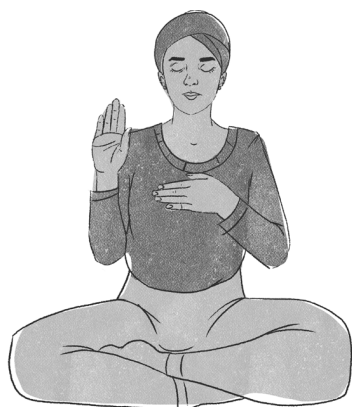
Време: 13 минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко, издишайте. Незабавно преминете към втора част.

Коментари: Движете се бързо и силно, и задръжте дъха, за да се счупите защитния щит и освободите стари спомени и натрапчиви мисли зад вашите страхове.

ЧАСТ 2

Поза: Останете в *лесна поза*, с изправен гръбнак и приложете леко *вратно заключване*.



Мудра: Поставете лявата ръка върху *сърдечния център* с пръсти, сочещи надясно, палецът е отпуснат. С десния лакът близо до тялото, вдигнете дясната ръка сякаш полага тържествена клетва, обърната с дланта напред на нивото на рамото.

Фокус на очите: Затворени и концентрирани върху челото.

Дишане: Дишайте много бавно, дълбоко, задръжте дъха и издишайте.

Време: 9 минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко, задръжте дъха за 20 секунди, издишайте.

Повторете още 1 път.

Вдишайте дълбоко, задръжте дъха за 20 секунди и стиснете дясната ръка, като стегнете колкото можете, издишайте. Отпуснете се.

Коментари: Няма нужда носиш миналото, то създава проблеми в твоя живот. Прости си, пусни се от него. Нека Вселената се погрижи и се наслаждавайте на всеки момент от живота.

От: 22 Meditations to Identify & Release Your Fears