

Медитация, за да опознаете себе си и емоционалната си устойчивост (Meditation to know you inner self and emotional resilience)



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

Мудра: Свийте в юмруци двете си ръце, показалците (Юпитер) са протегнати, а другите пръсти са задържани надолу с палците.

Изпънете ръцете встрани, успоредни на земята, юмруците са обърнати надолу. Като държите лактите изправени, завъртете ръцете от раменете, бързо в малки кръгове, нагоре и назад. Кръговете са с диаметър не повече от 20-на см.

Фокус на очите: Не е посочено.

Дишане: Огнено дишане.

Време: 7 минути.

Накрая: Поддържайте мудрата и съберете показалците на нивото на раменете с ръце, успоредни на земята. Вдишайте дълбоко, задръжте дъха за 10 секунди, издърпайте силно показалците и издишайте. Повторете още 4 пъти. При последния дъх издишайте топовно, задръжте издишването за 20 секунди, издърпайте показалците с голяма сила и вдишайте. Останете седнали, отпуснете се и поговорете един с друг за няколко минути. Ако практикувате сами, поговорете си на глас.

Коментари: Практикуването на тази медитативна крия подпомага лечението и здравето на вашите органи. Дискомфортът показва неправилна диета, липса на движение или липса на емоционална устойчивост.