

Сатурн медитация (Saturn Meditation)



Част 1 - Издърпайте пръстите на Сатурн (средните пръсти)

Поза: Седнете в удобна медитативна поза, с изправен гръбнак.

Поставете ръцете пред гърдите и заключете средните пръсти на второто кокалче.

Лявата длан е обърната надолу, а дясната е обърната към тялото; другите пръсти са в отпуснати юмруци. Уверете се, че други пръсти на лявата ръка не докосват пръстите на дясната ръка.

Предмишниците са успоредни на земята.



Издърпайте средните пръсти с максимална сила, но ги дръжте здраво заключени на място.

Дишане: Бавно и дълбоко. вдишайте и бавно и напълно издишайте.

Фокус на очите: Очите са отворени на 1/10.

Време: 3 минути



Част 2 - Отпуснете се в позата

Незабавно отпуснете ръцете надолу, но дръжте гръбнака идеално изправен. Задръжте.

Време: 2 минути

Накрая: Напълно се отпуснете.

Коментари: Започнете само с 3 минути и бавно надградете до 11 минути.