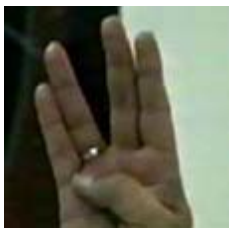


Медитация LA797 940112 - За намаляване на ефекта на поляризацията (Meditation LA797 940112 - To Reduce Effect of Polarization)



1 упражнение - 9 минути:



Поставете палеца върху хълмчето на Меркурий (под малкия пръст), съберете показалеца със средния и безименния с малкия пръст, като държите отделно безименния пръст и средния пръст. С ръце от страни до тялото, започнете да въртите със сила предмишниците, създавайки мощен вихър с ръцете, който се отразява върху цялото тяло, почти до точката да излетите от земята като хеликоптер.

Продължете мощно.. Това са само 9 минути. Вие сте млади, движете се бързо... изглеждате стеснени в себе си (затворени очи)... Последни 2 минути - бъдете честни със себе си... Правете кръгове..



2 упражнение - 11 минути:

Сега поставяте ръцете пред *сърдечния център* - дясната длан е над лявата. Затворете очи и останете абсолютно спокойни и мълчаливи. Намирате равновесието си, наслаждавате се на равновесието си.

Гръдният кош е навън, брадичката е прибрана навътре - отивате до точката нула, усещате равновесието между ръцете...

Започва да свири Ang Sang Wahe Guru на Nirinjan Kaur



Можете да изтеглите *Nirinjan Kaur - Ang Sang Wahe Guru* от ТУК!

До края на 11-те минути: Вдишвате, събирате дланите, притискайки ги една в друга около 10-15 секунди, разклащайки цялото мощно тяло.. и издишвате.

Повтаряте всичко 4 пъти.