

Медитация, за да се почувствате уютно и доволни (Meditation to Make You Feel Cozy and Content)

Тази медитация е за самолечение. Седнете неподвижно, отпуснете тялото и оставете енергийния обмен да протече. Дава самоуважение, удовлетворение и увереност. Работи за балансиране на мозъка, като подсилва вътрешната ви способност винаги да сте във връзка с висшия си Аз.



Поза: Седнете в *лесна поза*.

Очи: Очите са 1/10 отворени.

Мудра: Традиционно мъжете или хората, идентифициращи се като мъже, свързват върха на палеца и средния пръст на дясната ръка и върха на палеца и малкия пръст на лявата ръка. Ноктите не се докосват. Жените или хората, които се идентифицират с жени, обръщат мудрата (свържете палеца и малкия пръст на дясната ръка и палеца и средния пръст на лявата ръка.) Използвайте конфигурацията, която смятате, че е подходяща за вас.

Раменете са отпуснати, поставете ръцете на 17-20 см една от друга, пръстите сочат напред, малко пред зърната на гърдите.

Дишане: Дишайте нормално и отпуснете всяка част от тялото си.

Време: Продължете за **11 минути**. За да завършите, вдишайте, стиснете юмруци с двете си ръце, притиснете тялото за няколко минути и се отпуснете.