

Медицинска медитация за укрепване на панкреаса (Medical Meditation to Strengthen the Pancreas)



1. Поза: Клекнете в *поза скала*, седнали на петите си. Кръстосайте ръцете си над пъпа и доближете челото си до пода, а седалището - до 60°.

Фокус: Със затворени очи се съсредоточете върху изпращането на енергия към панкреаса.

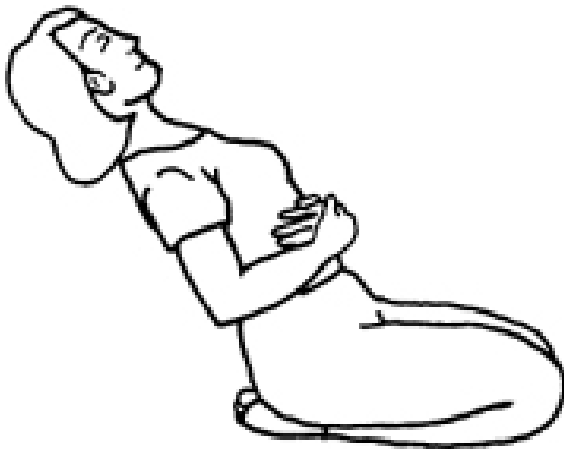
Дишане: Продължително, бавно и дълбоко дишане.

Мантра: Тази медицинска медитация се прави без мантра.

Мудра: Същото като позата.

Време: 3 минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко, задръжте дъха си за 10 секунди и издишайте.



2. Поза: Кръстосайте ръце на слънчевия си сплит и се облегнете назад на 60° от пода.

Фокус: Със затворени очи се съсредоточете върху изпращането на енергия към панкреаса.

Дишане: Продължително, бавно и дълбоко дишане.

Мантра: Тази медицинска медитация се прави без мантра.

Мудра: Същото като позата.

Време: 3 минути.

Край: Вдишайте дълбоко, задръжте дъха си за 10 секунди, издишайте и се отпуснете.

Коментари: Тази медицинска медитация помага за контрола на кръвната захар.