

לדיכאון

* לשתות כוס מים קרים * להשפריץ מים קרים 5 פעמים על הפנים.

מדיטציה- לדיכאון עמוק:

ישיבה מזרחית, ידיים עם גב כך היד כשהאצבעות פונות החוצה מהגוף בין הלב לגרון. אמות מקבילות לרצפה. אגודלים מצביעים למטה. מקבילים אחד לשני. הפוזיציה הזו יוצרת הרבה מתח בגב כפות הידיים.

העיניים בפוקוס בקצה האף. או בשפה העליונה. שאיפה עמוקה וצ'אנט- wahay guru 16 פעמים בנשיפה. 11 דקות עד 31 .

המדיטציה הזו יכולה לרפא גם את הדיכאון החמור ביותר. ב 11 דקות בלבד. זו דרך מצוינת לרפא גם את הריקנות שבנו.

