

Meditation to Brighten Your Radiance

מי אתה? אתה לא צריך מייק אפי. אתה לא צריך שום דבר.
אתה נוצע באמצעות הירוא שלך.

מודרה: ישיבה מזרחית, גב ישר. אלקס את שתי הידיים בערך 10 ס"מ מל
אוזן. כפות ידיים פונות הגובה. אצבעות מצביעות למעלה. המרפקים רגוקים
מהגוף מעט. אכופף את האצבע השניה (אינדקס) אלסגור את קצהה עם קצה
האגודל (מעין ג'אן מודרה). אהציק את הגננה יציבה אלשום.
העיניים מחוקרות בקצה האף.

איזור פה קעור כדומת ס אלשום נשימת ארוכות ועמוקות דרך הפה.
אסיום: שאיפה, אהציק את האויר אלבוא אמצב של שניה (מצב של ס), אהסתכרן
עם המהות הכאלית שלך. אהציק 20 שניות אלנה...

1.



WWW.YOGADASA.COM