

הרציו לאיצון רגשי בהריון

ההרציו מעניק אנרגיה (שופעמים) כן כד
חסרה אלו בזמן ההריון...ג. ומשפר את
האיצון בין ההמיספרות במו. כד שכל
הזוף יכול להתארבן מתוך עצמו...

בישיבה מנרמית, אמתו ידיים גבוה מעל
האזנים, כפוף הידיים פונות את השנייה,
מתומות אשמים. האצבסת את איך השנייה,
מאבד האצול הנצב בנפרד. אשור על
הידיים וכפוף הידיים יציבות מאוד, מתומות
אמעה לאורך כל ההרציו.

ההרציו אהצ'כ את הידיים קדימה ואחורה,
כאלו שאת מאווררת את ראשך, כנראה
בתמונה. העיניים עצומות ומבטאות אמעה.
אצב בסוצמה אמשך 3 דקות אפמות,
בהדרגה אהצ'כ 7 דקות.

*הרציו מתוך ספרה של ג'וז מוק קאלו קהאסה

