

SITALI PRANAYAM

מדיטציית נשימה בעלת אפקט מקרר, מצוינת לשמירה על הכבד ולהפחתת לחץ ומתח. לאנרגית התחדשות והתנקות. 52 נשימות שכאלו ביום אמורות להאריך חיים! כאשר הלשון בתחילה בעלת טעם מריר זהו סימן להימצאות רעלים בגוף, ככל שהתרגול ימשיך טעם הלשון יהפוך למתוק...



בישיבה מזרחית או על כיסא להניח את הידיים באזור החיק. לעצום עיניים ולהתרכז בעין השלישית. בעדינות להתחיל לנשום דרך פה פתוח מעוגל, עם לשון מעט מגולגלת: שאיפה דרך הפה, כאילו שותים מקשית, ואז להחזיק את האוויר בפנים כמה שאפשר ולבסוף לנשוף לאט דרך האף.

להמשיך במחזור הנשימה 11-3 דקות