

Breathe of Ten Meditation to Become Dis-Ease Free

הפרנאימה הזו היא תרפיה של אנרגיית מגנט. הקשר האנרגטי בין הידיים אסור שיישבר. היא יכולה לתת לך גוף חופשי ממחלות ותודעה מדיטטיבית נקיה. והיא יכולה לבנות את האינטואיציה שלך, אבל היא דורשת תרגול.

תנוחה- לשבת בישיבה מזרחית עם עמוד שדרה ישר. המרפקים רפויים ליד מקלעת השמש. הידיים זזות פנימה והחוצה כאילו מוחאים אותן אבל הן לא נפגשות. להפסיק את התנועה פנימה כשהידיים מתקרבות, לזוז לאט ובקצב קבוע

פוקוס: להתרכז באנרגיה שמרגישים בין כפות הידיים

נשימה: הנשימה מתוזמנת יחד עם תנועת הידיים. כל שאיפה של אויר היא תנועה אחת שלמה של מחיאה (ידיים זזות פנימה ידיים זזות החוצה). שאיפה בחמש נשימות דרך האף, כשאתה מסיים 5 נשימות אתה מסיים 5 מחיאות. ואז לנשוף 5 פעמים דרך הפה וממשיכים עם התנועות 5 תנועות. להמשיך ולא לשבור את הקצב של הנשימה והתנועה.

זמן: כדי להכניס את כל הצ'קרות לקצב, לעשות את המדיטציה הזו מדי יום 11 דקות. אפשר לעלות בהדרגה ל 16.5

לסיום: שאיפה עמוקה ולהחזיק את האויר 20 שניות תוך כדי ללחוץ את הידיים לכיוון הפנים הכי חזק שאפשר. נשיפה. שאיפה שוב להחזיק אויר בפנים 20 שניות וללחוץ את הידיים הכי חזק על מרכז הלב. נשיפה. שאיפה אחרונה ולהחזיק את הידיים 20 שניות שהן לוחצות נגד הנייבל פוינט. נשיפה ולנוח.

