

Sollievo dallo stress ed eliminazione delle emozioni del passato

(tratto da "La Saggezza del Corpo")



Portate le mani al centro del petto con la punta dei pollici in contatto e ogni dito a toccare il dito corrispondente della mano opposta. C'è spazio tra i palmi e la punta delle dita è rivolta verso l'alto.

Portate lo sguardo sulla punta del naso e respirate per quattro volte al minuto: ispirate in 5 secondi, trattenete il respiro per 5 secondi ed espirate 5 secondi. Continuate per 11 minuti o fino a che vi sentirete sollevati dallo stress.

“Questa meditazione viene usata in particolar modo per affrontare relazioni stressanti e questioni familiari del passato.” Yogi Bhajan