

MEDITACIJA ZA URAVNOTEŽENJE ENERGIJ ŽIVČEVJA

Vir: <https://www.3ho.org/meditation/balancing-the-nervous-energies/>

Ta nežna meditacija dihanja uravnovesi živčni in žlezni sistem ter ju nastavi na optimalno učinkovitost. V tej mudri so povezani palci, ki predstavljajo energijo ega. Prvotno je bilo naučeno, da ta poseben položaj postavlja pritisk na meridiane v ramenih, kar olajšuje stres in uravnoveša živčne energije.

Položaj in mudra:

Sedimo v enostavnem položaju z ravno hrbtenico. Z iztegnjenimi komolci dvignemo roke navzgor in navznoter, dokler se ne srečajo na ravni srca nekaj centimetrov stran od telesa, dlani so obrnjene proti prsim. Dlan desne roke postavimo na hrbtno stran leve roke. Roke in podlakti držimo vzporedno s tlemi, tako da kažejo prsti desne roke proti levi strani in prsti leve roke proti desni strani. Konice palcev pritiskajmo skupaj.



Oči:

Oči so 9/10 zaprte.

Dihanje:

Globoko vdihnemo skozi nos in mirno zadržimo dih 15-20 sekund. Popolnoma izdihnemo skozi nos in mirno zadržimo dih 15-20 sekund. Obrnimo pozornost na dihanje.

Nadaljujemo 3-5 minut.