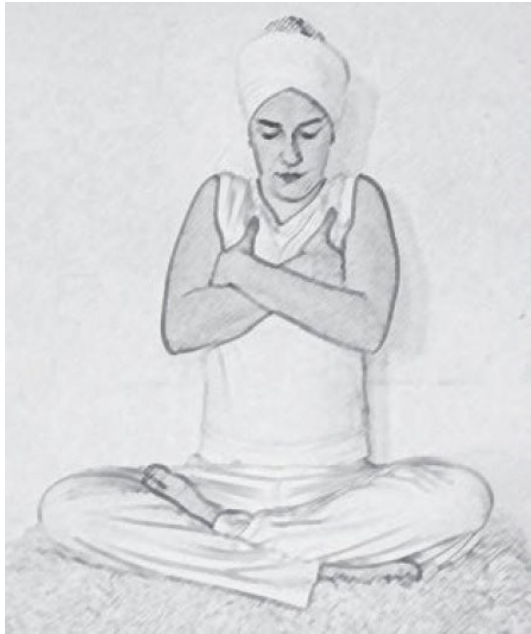


## *Meditacija za čustveno ravnovesje - od negotovosti do svobode*

*Meditation for Emotional Balance – From Insecurity to Freedom;  
A Woman's Book of Yoga; avtorji Mabelle M. Seibel, Hari Kaur Khalsa; str. 212*



To je preprosta jogijska tehnika za čustveno ravnovesje, ki jo lahko naredite skoraj kjer koli.

**Pred začetkom meditacije najprej popijte kozarec vode.**

**Položaj:** Sedite v udoben položaj s poravnanim hrbtom. Roki prekrižajte čez prsni koš in odprte dlani potisnite in stisnite pod pazduho; dlani so odprte in ob telesu, palci ostanejo zunaj in prosto gledajo navzgor. Dvignite ramena navzgor proti ušesom. Poravnajte hrbet in naredite vratno zaporo. Brado potisnite dol in proti vratu, zaradi česar je glava rahlo nagnjena naprej. Čutimo, da tesno objemamo zgornji del sebe.

**Fokus:** Oči zapremo. Lahko jih usmerimo v točko tretjega očesa. Dih bo samodejno postal počasen.

**Trajanje:** *Nadaljujte 3 minute, postopoma povečujte čas na 11 minut.*

Kadar nismo osredotočeni ali smo pretirano čustveni, je treba preveriti hidracijo telesa in frekvenco dihanja. Ritmično upočasnjen vdih na samo 4 vdihe na minuto, pitje vode, vlečenje ramen do ušes in tesno zaklepanje celotnega zgornjega območja daje posreden nadzor nad umom. Po dveh ali treh minutah bodo misli še tam, a nas ne bodo vznemirjale.