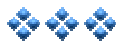


# MEDITAZIONE PER OTTENERE UNA GRANDE FORZA

di Yogi Bhajan 2 novembre 1978



*Questa meditazione agisce sulla consapevolezza presente nella coscienza. Crea un campo magnetico di polarità opposta alla funzione normale. Creerà l'esperienza di una enorme forza che può determinare e sostenere un cambiamento, una nuova vita. Se il respiro viene controllato, meditato e mantenuto lento e per un lungo tempo, non penetrerà il diaframma. L'ottava vertebra inizierà a secernere. La ghiandola pituitaria pulserà in modo diverso dal normale. Quando viene effettuata una pressione sulle dita del sole e di mercurio, l'azione dell'elemento terra sul sistema nervoso parasimpatico bilancerà il vostro io. Per i primi 3-5 minuti vi sentirete irritati. Ma se continuerete, raggiungerete un rilassamento che non avrete mai sperimentato.*

**S**edere in **posizione facile** con la schiena diritta, le braccia sono ai lati del corpo, con i gomiti piegati. La punta delle dita delle mani sono unite all'altezza della gola, le dita sono separate e rivolte verso l'alto a formare una capanna. I pollici sono separati, il medio e l'indice mantengono un leggero contatto. Mentre i mignoli e gli anulari mantengono una pressione.

Gli occhi sono chiusi.  
Il respiro è lungo, lento e profondo.



Focalizzare l'attenzione sulle differenti pressioni delle dita e sul respiro.

Continuate per **8 minuti**. Per concludere, proseguite come segue.



Inspirare profondamente e stirate le braccia portandole diritte sopra la testa con i palmi che si guardano e le braccia in contatto con le orecchie.

Trattenendo il respiro stiratevi più che potete.

Poi espirate completamente mantenendo ancora le braccia sollevate.

Ancora per una volta ispirate profondamente e stirate le braccia, trattenere il respiro, poi espirate completamente e rilassare la posizione.



*Quanto scritto in questo articolo NON deve essere interpretato come una consulenza medica.*

*I benefici attribuiti alla pratica provengono dalla millenaria tradizione dello yoga.*

*Per una pratica corretta, è doveroso affidarsi ad un insegnante esperto che adatterà la classe in funzione delle possibilità e capacità dello studente.*

*Questo articolo ha lo scopo di far conoscere la cultura dello Yoga.*

