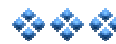


MEDITAZIONE PER RICARICARSI COMPLETAMENTE

di Yogi Bhajan 3 marzo 1976



Questa meditazione permette di ricaricarsi completamente.

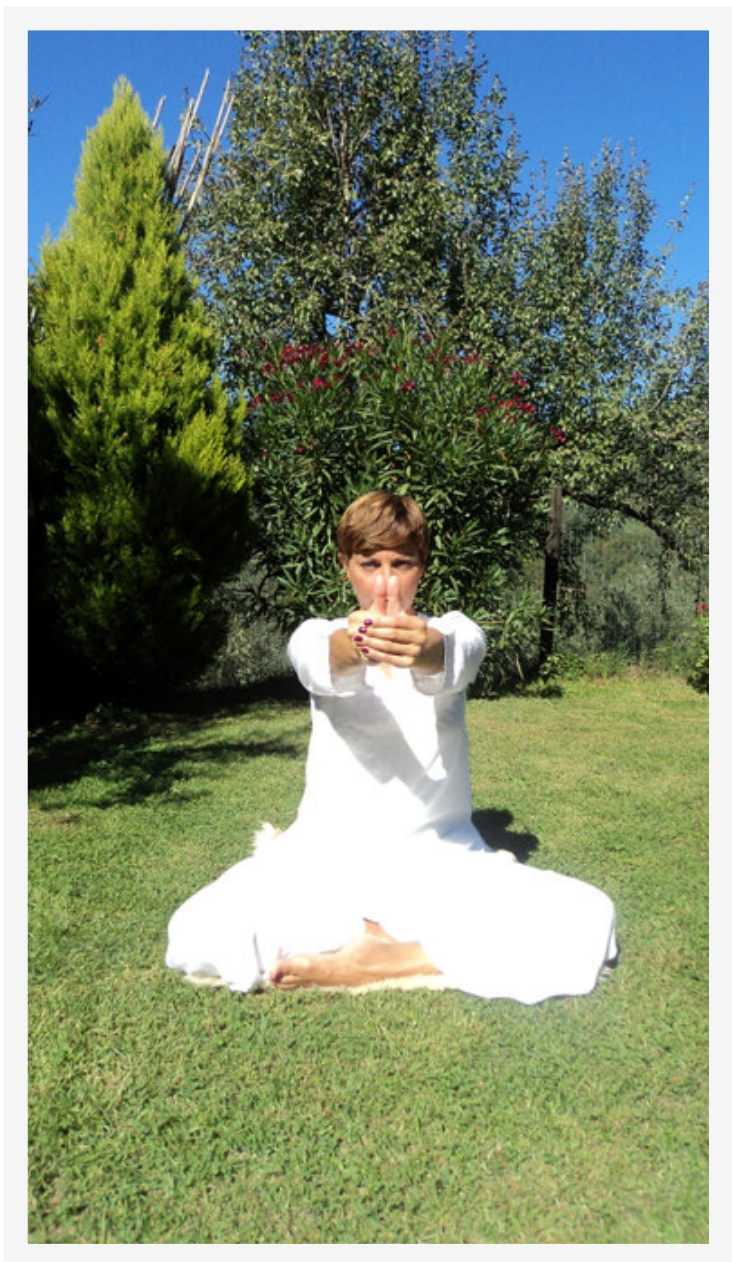
Fornisce la capacità di affrontare la vita. Dà una relazione diretta con il corpo pranico. E' un antidoto alla depressione.

Sedere in **posizione facile** con la schiena dritta, le braccia sono tese davanti al corpo, parallele al pavimento con i palmi uno di fronte all'altro. Chiudere la mano destra a pugno ed avvolgerla con le dita della mano sinistra. I pollici sono rivolti in alto e in contatto tra loro. Gli occhi sono aperti con lo sguardo fisso sui pollici.

Inspirare per 5 secondi, senza trattenere il respiro, espirare per 5 secondi, trattenere il respiro per 15 secondi. Ripetere il ciclo di respirazione descritto.

Iniziare gradualmente per 3-5 minuti fino ad arrivare ad 11 minuti.

Con il tempo, e l'esperienza, la ritenzione dei 15 secondi può essere portata fino ad un minuto.



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.

