

Combattere la negatività

(tratto da "Transitions to a Heart-Centered World")

1. In Posizione Facile, con le mani in Gyan Mudra, sollevate il braccio sinistro a 60° e respirate in modo lungo e profondo per 2 minuti. Poi invertite la posizione delle braccia e fate lo stesso con il braccio destro sollevato a 60°.

2. Rilassate giù le braccia e meditate sul 10° cancello (il chakra della corona, sulla cima della testa) per 3 minuti.

3. Stendete le braccia di lato, con i palmi rivolti in alto e mantenete la posizione praticando il Respiro di Fuoco per 3 minuti e poi rilassatevi.

4. "Le Rane": i talloni sono uniti e sollevati, i polpastrelli toccano terra, con le braccia tra le gambe e la testa sollevata; ispirate e stendete le gambe sollevando i glutei, mentre abbandonate la testa verso le ginocchia, con le braccia e le gambe più distese possibile e le mani e i piedi che non cambiano la loro posizione. Espirate e ritornate nella posizione di partenza: 15 ripetizioni.

5. Dalla Posizione della Roccia, sdraiatevi indietro sui talloni e respirate in modo lungo e profondo, applicando Mul Bhandha a ogni espirazione per 3 minuti.

6. Stando in piedi, sollevate i talloni da terra e stendete le braccia sopra la testa, con le mani intrecciate nella Stretta di Venere rovesciata, con i palmi rivolti in alto. Mantenete la posizione respirando in modo lungo e profondo per 3 minuti.

