

Meditazione per ricaricarsi completamente

(tratta da "Survival Kit")

Questa meditazione vi ricarica completamente. È un antidoto alla depressione. Costruisce un nuovo sistema, vi dona la capacità e il calibro per affrontare la vita e vi dona una relazione diretta con il vostro corpo pranico.

Sedetevi con la schiena dritta in Posizione facile. Le braccia sono distese di fronte al corpo, parallele al pavimento. Chiudere a pugno la mano destra. Avvolgere la mano destra con le dita della mano sinistra. Le basi dei palmi delle mani si toccano. I pollici sono uniti e stesi dritti verso l'alto. Lo sguardo è concentrato sui pollici.

Inspirare per 5 secondi (non trattenere il respiro in apnea positiva); espirare completamente per 5 secondi; trattenere il respiro per 15 secondi (apnea negativa). Continuare ripetendo questo ciclo.



Cominciare con 3-5 minuti e aumentare fino a 11 minuti. Aumentare la durata della meditazione lentamente. Con il tempo si può aumentare l'apnea negativa fino ad 1 minuto

Traduzione e adattamento in italiano a cura di Sujan Singh e Nimrita Kaur