

Meditation Breath of Ten

Sitt i lätt meditationsställning (easy pose) med rak rygg och rak nacke, handflatorna är vända mot varandra i bröst höjd med 15 cm mellan, armbågarna in mot kroppen, fokusera på området mellan händerna. Andas in 5 korta andetag genom näsan samtidigt som du rör dina handflator från varandra, andas ut 5 korta andetag genom munnen samtidigt som du för ihop dina handflator till 15 cm mellan igen. Fortsätt upp till 11 minuter. Avsluta med att andas in, håll andan i 20 sek och pressa händerna mot ansiktet, andas ut. Andas in, håll andan i 20 sek och pressa händerna mot hjärtat, andas ut. Andas in, håll andan och pressa händerna mot navelområdet, andas ut. Breath of Ten stimulerar ditt immunsystem och genom den energi du bygger upp mellan dina händer kan du heala dig själv.