

## LA952 Сожгите внутренний гнев и постройте иммунную систему.

### **Общая позиция:**

Сядьте в простую позу с прямой спиной.

### **Руки:**

Вытяните правую руку вперед и вверх на 60 градусов. Указательный и средний пальцы вытянуты, остальные сжаты в кулак. Ладонь левой руки положите на Сердечный центр.

### **Ноги:**

Сядьте со скрещенными ногами и прямой спиной.

### **Дыхание:**

Дышите мощно через рот, губы сложены в форме буквы «О». Делайте это с чувством – сжигайте свой внутренний гнев, избавляйтесь от него.

### **Глаза:**

Глаза закрыты.

### **Мантра:**

Для этой медитации нет мантры.

### **Продолжительность:**

Продолжайте 11 минут.

В завершение сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10 секунд, вытяните обе руки над головой, вытяните позвоночник. Выдох как из пушки. Повторите еще 2 раза. Расслабьтесь.

### **Комментарии:**

Эта медитация выстроит очень сильную иммунную систему. Она координирует дыхание жизни, таттв и чакр. Если вы будете делать ее каждый день в течение 11 минут, то через 40 дней вы станете другим человеком.

