

Caliber of Life Meditation

מדיטציה שמהווה גירגול שלם. מטעניה לאוטין את הגוף והנפש.
עובדת על נשימה, משפרת כו סיבולת להגעה אמצויות בהייס ולהתמודדות עם
הגייס, מרפאה דיכאון וכולה כו אדיר אמערכת הגיסולית.

גלגה ומודרה: ישיבה מרגית. ידיים ישירות מול הגוף ומקבילות ארצפה. אגרוף בידי ימין.
יד שמאל עוטפת את האגרוף. מרפקים ישרים. הבהונות משויס כלפי מעלה מגוף
אגרוף. נצמדים ויוצרים V.

עיניים: עיניים פקורות מתמקדות באצוצים דרך ה V. כמו במטווח. אראות אמרגק.
נשימה: אגרוף במשך 5 שניות ולא להגזיק אוויר בפנים. אגרוף אגמרי במשך 5 שניות.
להגזיק אוויר בגוף 15 שניות. ולגזור על מעגל הנשימה.
להמשיך 3-5 דקות. בהדרגה איטית אפשר אגרוף 11 דקות.



Sat - Nam