

Immune System Booster- The Inner Sun

טכניקה המיועדת למערכת החיסונית, נלחמת בוירוסים וחיידקים באמצעות "נשימת שמש".

להתחלת המדיטציה שבו ישיבה מזרחית.

יד שמאל: כופפו את יד שמאל והרימו אותה לגובה הכתף. כף היד פונה כלפי חוץ.
לחצו את האצבעות בסוריה מודרה- קצה האגודל וקצה אצבע הטבעת (רביעית) לחוצות יחד.
החזיקו את המודרה (תנוחה) ישרה -אל תתנו ליד ליפול במהלך המדיטציה.
יד ימין: עשו אגרוף ביד ימין- לחצו את קצות האצבעות על הכריות בבסיס האצבעות, חוץ מהאצבע השניה (index finger) . עם אצבע זו סגרו בעדינות את נחיר ימין.

פוקוס: התרכזו בעין השלישית- הנקודה שבין שתי הגבות.

נשימה: התחילו בנשימות אש חזקות וציבות. דמייני דפיקות קטנות באיזור הפופיק- הפופיק חייב לזוז. נשימות אש הן נשימות חזקות ומהירות על ידי פמפום הבטן.

זמן: המשיכו כשלוש דקות (בהדרגה ניתן לעלות לחמש דקות ואף להגיע עד 31 דקות- בשלב זה של התרגול המערכת כולה נקייה ומחודשת).

כדי לסיים: נשמו עמוק והחזיקו את האוויר בפנים. כאשר האוויר מוחזק חברו בין כל האצבעות מול החזה, מתחת לגרון. נסו למשוך את האצבעות של כל יד אחת נגד השניה בכל הכח. כשאתם חייבים הוציאו את האוויר. עשו זאת עוד 3 פעמים.

לנוח.



המערכת החיסונית קשורה עם מערכת העצבים המרכזית, עם הבלוטות ועם הרגשות שלנו. לכולנו ניתן הכח להתמודד עם החיים והאתגרים הגלומים בהם. יש לנו חוזק מורלי, מנטלי, חוזק רגשי וחוזק פיזי. כל הכוחות האלו מחוברים ביניהם. אנחנו חוסמים את זרימת החוזק הזו כשאנחנו חווים רגשות של כעס, אשמה וכדומה. כדי לתת כח למערכת החיסונית עלינו להתגבר על המחסומים הללו. ההמיספרה הימנית במח אוצרת בתוכה רבים מהרגשות השליליים המובילים אותנו לדיכאון ולתפקוד נמוך של המערכת החיסונית. המדיטציה הזו ממריצה את מערכת העצבים הסימפתטית וההמיספרה הימנית. במהלך התרגול ייתכן ותנועו בתוך מגוון רגשות, כאשר הבלוטות מתחילות לשנות איזון. זה בסדר. היו רגועים והמשיכו במדיטציה עד שהתחושות יחלפו. אז תחושו קלילים, אנרגטיים ומלאי תקווה.