

Cvik z kundalini jógy na posílení trávení.

Pozice: poloha vsedě nebo na židli se vzpřímenou páteří.

Cvičení: provádějte široké kruhy s trupem v pase, nejdříve jedním a pak druhým směrem. Zároveň posílejte v mysli léčivou energii do jater.

Oči: zavřené, Představit si jak světle žlutá energie proudí do oblasti pupku..

Dýchání: ústa do ruličky a polknout vzduch. Pak zadržet na dlouhou dobu (podle možnosti), břichem se snažit pohybovat podle obrázku, pak vydechnout ústy bez úsilí.

Ruce: levá ruka ohnutá v lokti, předloktí směšuje kolmo k zemi, bříško prsteníku se rotýká bříška palce. Pravá ruka zatnutá v pěst, ukazováček míří vzhůru. Ukazováčkem pravým uzavřeme pravou nosní díрку.

Doba: 3krát.

Závěr: nadechnout se ústy, zadržet dech na 5 sekund a ústy vydechnout. Relaxovat.

Upozornění: Provádět jen na prázdný žaludek. Po této meditaci vypít dost vody a nejíst kořeněná jídla celý den.