

# Rilascio dello STRESS e Pulizia delle emozioni del passato



Sedete a gambe incrociate.

Mettete le mani al centro del torace, le punte dei pollici e di tutte le dita toccano le corrispondenti dell'altra mano. Le punta delle dita puntano in alto. C'è uno spazio tra i palmi.

Con gli occhi chiusi guardate la punta del naso e ispirate per 5 secondi. Sospendete il respiro per 5 secondi. Espirate per 5 secondi.

Tempo: 11 minuti

Per finire sospendete il respiro per pochi secondi poi espirate e rilassate.

Questa meditazione è utile per relazionarsi allo stress, alle relazioni difficili, alle questioni familiari passate e ai conflitti emotivi irrisolti.



Ogni battito del vostro cuore  
È il Ritmo della vostra anima.  
La Voce della vostra anima  
È il vostro RESPIRO.

- Yogi Bhajan



**CENTROBENE**  
yoga e salute naturale  
[www.centrobene.com](http://www.centrobene.com)

**DYaha**  
VOLPIA  
KUNDALINA  
di Magira DPK.