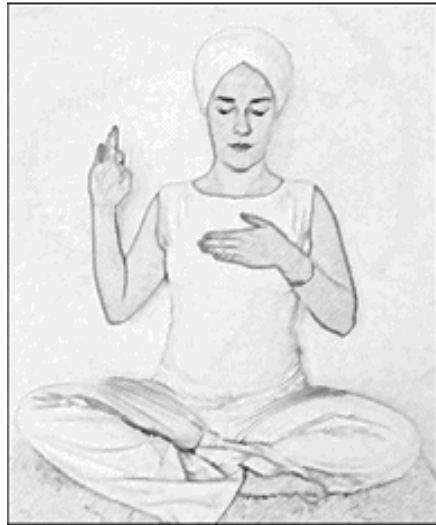


## מדיטציה אלב רגוע:

בישיבה מצרית, עיניים עצומות או עשירית פגומות. יד שמאל על האב במרכז (אצבעות פולנת ימניה). יד ימין בגיבן מודרה (אגודל ואצבע) ליד הכתף.  
נשימה: אהריכב בצרם הנשימה, אהיות מודע אכא פעימה בנשימה. אסוף אט ועמוק דרך הנחיריים. אהציק את האוויר בפנים ולהרים את הגפה. כשאי אפשר יותר אנשף בהדרגה ואלאוסין הגוצה דרך האף. כשהאוויר בגוף אגמרי- אנשף אותו בגוף כמה שאפשר ואצ אקת שאיפה עמוקה ואיטית, אגזר על הגהיזק.

צמן: 3-5 דקות



על המדיטציה: הבית של כה הגיים- הפראנה, נמצא בריאות ובלב. יד שמאל נמצאת בבית של הפראנה ויזרת אלוה עמוקה. היד הימנית- הדוגמת אפעולה ונתוח מונת באופן מקבל ורגוע ויזרת אלוה. כל הגננה יזרת גבושת רוגע.  
באופן רגשי, המדיטציה הצי מוסיפה גפיסה בהירה איסיון עם עצמינו ועם אגרים.  
באופן פיזי המדיטציה הצי מחזקת לב וריאות.