

Heart's Delight - Potěšení srdce

1. V pohodlném sedu dejte dlaně k sobě do pozice modlitby před svým srdcem, dýchejte hlubokým a dlouhým dechem a soustřeďte se na tlukot svého srdce. 3 minuty.
2. V pozici prkna, opření o lokty a paty, tělo dokonale rovné, dýchejte dlouhým a hlubokým dechem. 3 minuty.
3. Rotace hrudníku: Kružte pouze hrudníkem, hlava a boky se nehýbou. 1 a ½ minuty. (Procvičujte tento pohyb v lehu na zemi, několikrát zvedejte pouze hrudník a poté s ním zahýbejte několikrát vlevo a vpravo.)
4. Medvědí zámek: Zahákněte ruce za prsty, levá dlaň směřuje od těla a pravá směrem k tělu, před srdečním centrem. Nadechněte se a táhněte ruce od sebe maximální silou. Poté vydechněte, opět táhněte ruce od sebe a aplikujte Mulabhand. Opakujte 4x.
5. Dejte ruce do Gyan mudry, zvedněte levou paži vzhůru do strany v úhlu 60°, prsty směřují nahoru, a levou paži v úhlu 30°, prsty směřují dolů. Obě paže tvoří téměř přímku. S otevřenými očima bez mrkání se zaměřte na bod přímo před vámi, vtáhněte Mulabhand a dýchejte dlouze a zhluboka 5 minut.
6. Položte levou ruku na střed svých zad, dlaní směrem ven, a pravou ruku na srdce. Vnímejte proudění energie mezi svými dlaněmi a meditujte, dlouhý a hluboký dech, 5 minut.

