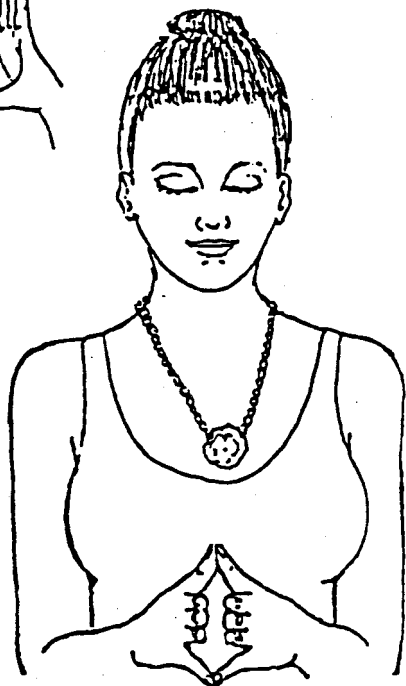


## Protistresno dihanje



V lahkem položaju stisnite skupaj jagodice mezincev in palcev, dlani razmaknite. Srednji trije prsti roke naj se dotikajo med sabo, vendar naj se ne dotikajo prstov druge roke. Mudro namestite med popkovnim in srčnim središčem.

Pogled osredotočite na konico nosu.

Dihanje:

dolg, globok in močan **vdih skozi usta**

**izdih skozi nos**

**vdih skozi nos**

in **izdih skozi usta**

Ponavljajte ta cikel **11 minut**.

To meditacijo je priporočljivo izvajati 90 dni.

### **Opombe:**

*Meditacija uravnoteži delovanje hipofize.*

*Uravnoteži tudi 1. in 5. energetsko telo (telo Duše in Fizično telo).*

*Sprostí notranje napetosti.*

*Učinek se bo pokazal čez nekaj časa ob redni praksi.*