

PRANAYAMY, MUDRY, AKUPRESURA

Plik do pobrania i druku dla kursantów szkolenia Huna w teorii i praktyce online.

Marta Pyrczała-Zarzycka

www.astrosalus.pl

www.astrosalus.pl/kursy-online

Pranayama

1. Wdech na przykład 6 sekund lewą dziurką nosa, bezdech przy pełnych płucach trwający 1 sekundę, wydech prawą dziurką nosa przez 6 sekund, wdech nią tyle samo czasu, bezdech 1 sekundę, wydech prawą. Powtarzamy ten cykl do 5 minut. Działanie to równoważy półkule mózgowe. Zasada: wdech ma trwać tyle samo czasu, co wydech, zaczynamy zawsze od wdechu lewym nozdrzem, kończymy wydychając prawym.

Akupresura

Jeden cun to szerokość kciuka. Cztery palce bez kciuka to trzy cuny. Dwa palce to półtorej cuna.

Nerwowość

- 1) Zagłębienie pod nosem
- 2) Punkt na dłoni – rozstaw palce dłoni tak, by kciuk był oddzielny od reszty palców. Spójrz na grzbiet dłoni. Kciuk ma być w stosunku do reszty palców pod kątem około 90 stopni. Odlicz cun od fałdka, który łączy kciuk z resztą palców. Tu znajdziesz kolejny punkt do masażu.

Mudry

Oto dwie mudry obniżające napięcie psychiczne:

1. Mudra Ziemi. Złącz palec serdeczny z kciukiem. Reszta prosto. Ta pozycja palców poprawia ogólny stan psychofizyczny.

2. Mudra zęb smoka. Otwórz swoje dłonie. Zegnij kciuk, oraz resztę palców, oprócz wskazującego tak, by opuszkami dotykały one wnętrza dłoni. Palce wskazujące mają być wyprostowane. Pozycja ta jest pomocna w stresie i chaosie emocjonalnym.