

## MEDITAZIONE ANTI – IPERTENSIONE (Yogi Bhajan, 2 Luglio 1986)



In posizione facile metti la punta delle dita insieme così da formare un *tepee*, a livello del cuore. Applica una certa pressione sulle dita e sui pollici.

Inspira dalla bocca più fino al massimo ed espira attraverso il naso. Respira affettuosamente e magnificamente come se stessi bevendo miele. Ascolta la registrazione *Rakhe Rakanhaar* e percepisci il ritmo nel tuo cuore ed in ogni cellula del corpo. Lascia gli occhi aperti per un decimo e guarda la punta del naso o il terzo occhio per 11 – 31 minuti. Se prosegui per 31 minuti, dormi successivamente.

**Per finire: siediti tranquillamente ed ascolta il suono risuonare a te. Senti la protezione e la vittoria**

Per una profonda trasformazione su tutti i livelli, praticate la meditazione ogni giorno per: 40, 90, 120 o 1000 giorni. Si può iniziare con il tempo minimo di 11 minuti (o, se è troppo, ridurre a 3 o 7 minuti) e proseguire con tale tempo o aumentarlo gradualmente fino a un massimo di 31 minuti. Iniziare con quel poco che consenta costanza e regolarità ogni giorno.

“Ci vogliono 40 giorni per rompere un’abitudine, 90 giorni per acquisirne una di nuova, 120 giorni e sarai la nuova abitudine, 1000 giorni e ne avrai la Maestria” Yogi Bhajan