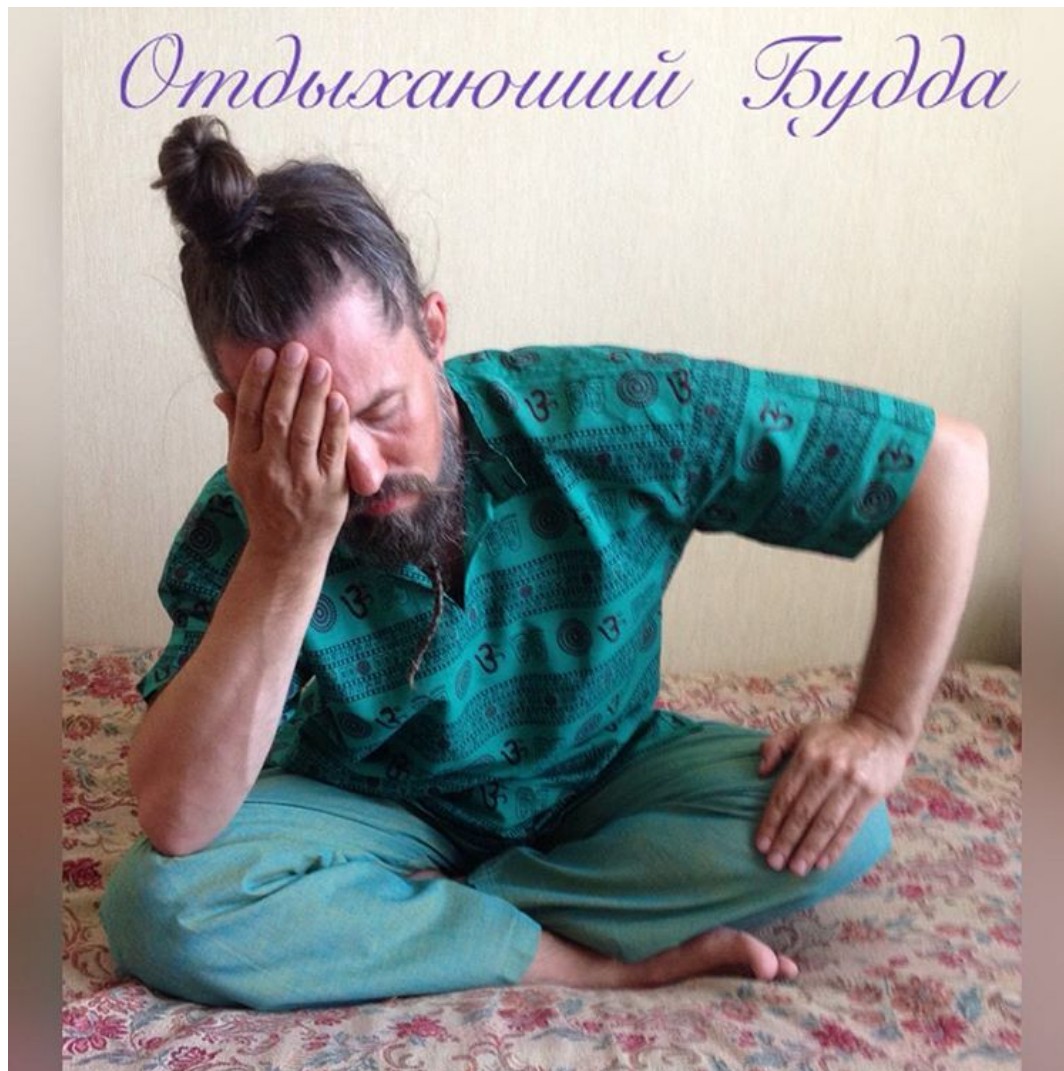


Отдыхающий Будда

Автор: Administrator

13.04.2017 08:19 - Обновлено 29.07.2017 15:50

Отдыхающий Будда!



Поза отдыха которая устраняет напряжение и стресс за 11 минут.
Простая поза.

Правая рука согнута в локте, а локоть упирается в колено.

Отдыхающий Будда

Автор: Administrator

13.04.2017 08:19 - Обновлено 29.07.2017 15:50

Подоприте правую щеку ладонью, чтобы пальцы закрывали правую половину лба.
Глаза закрыты.
Просто расслабьтесь.

Эта поза оказывает давление на печень, так что просто расслабьтесь и позвольте телу сделать всю работу.

Если вы хотите по-настоящему отдохнуть, Слушайте во время этой медитации запись "Колыбельной Гуру Рам Даса".

11 минут.

Медитация отдыхающего Будды может выполняться как отдельная практика.