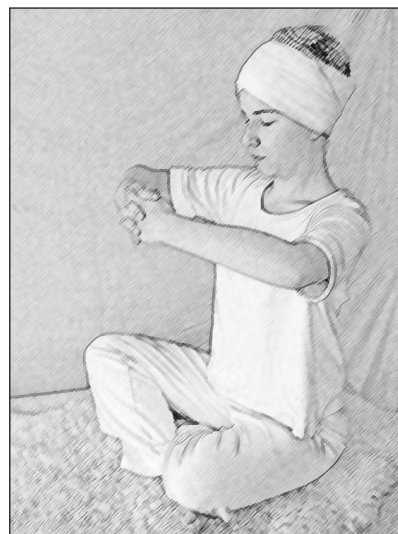
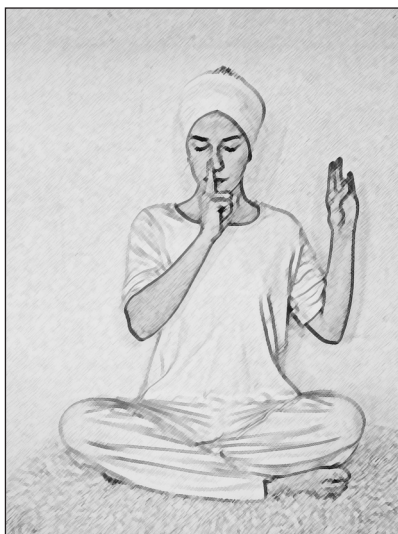


Rafforzamento del Sistema Immunitario: il Sole Interiore

Originariamente insegnata da Yogi Bhajan nell'aprile 1986



Sedete in Posizione Facile, con un leggero jalandhar bandh e con la testa coperta.

MUDRA: Piegate il braccio sinistro e alzate la mano a livello della spalla. Il palmo è rivolto in avanti. L'avambraccio è perpendicolare al terreno. Fate il Surya Mudra con la mano sinistra (fate toccare la punta dell'anulare con quella del pollice). Il mudra della mano sinistra potrebbe sciogliersi durante la pratica - tenetelo stretto. Chiudete la mano destra a pugno, premendo la punta delle dita nel cuscinetto adiposo alla loro base; distendete l'indice. Con quest'ultimo, chiudete delicatamente la narice destra. Concentratevi sul Punto delle Sopracciglia.

SCHEMA DI RESPIRO: Cominciate con un Respiro di Fuoco costante e potente. Enfatizzate il battito dell'ombelico: l'ombelico si deve muovere.

MANTRA: Nonostante questa meditazione sia fatta senza mantra, potreste usare un mantra per avere il ritmo giusto. Mantra utili per il ritmo potrebbero essere Sat Naam Wahe Guru di Singh Kaur o Angel's Waltz di Sada Sat Kaur.

TEMPO: Continuate per **3 minuti**. Aumentate molto gradualmente il tempo fino a **5 minuti**.

PER FINIRE: Poi ispirate profondamente e sospendete il respiro. Mentre il respiro è sospeso, intrecciate tutte le dita (cominciando con il pollice destro che è più in alto) e mettete i palmi proprio sotto alla gola (di fronte al timo) e a circa 35 cm di distanza dal corpo. Cercate di allontanare le dita con tutta la forza. Fate resistenza e create grande tensione. Quando dovete, espirate. Ripetete questa sequenza **altre 3 volte**. Nell'ultima espirazione, scaricate il respiro soffiando attraverso le labbra girate verso l'alto, con la lingua arricciata indietro sul palato superiore. Questo sigillerà verso l'alto il palato superiore. Poi rilassate.

COMMENTI

Questa terapia d'immunità avanzata colpisce virus e batteri. La testa deve essere coperta altrimenti potreste avere mal di testa. È una specie di kriya tantrico. Il sistema immunitario interagisce con il sistema nervoso centrale, le ghiandole e le emozioni. A noi tutti viene data la forza di affrontare la vita e le sue sfide. Abbiamo forza morale, mentale, emotiva e fisica. Tutte queste forze sono interconnesse. Noi blocchiamo il flusso di quella forza quando sperimentiamo sentimenti di rabbia, sconfitta e colpa. Per rafforzare il sistema immunitario, dobbiamo superare questi blocchi.

L'emisfero destro del cervello immagazzina molte delle emozioni negative più diffuse che ci portano alla depressione e ad un ridotto funzionamento del sistema immunitario. Questa meditazione stimola il sistema nervoso simpatico e l'emisfero destro a sistemarsi. In questo processo potreste attraversare varie emozioni mentre le ghiandole cominciano a cambiare il loro equilibrio. Questo va bene. Rilassatevi e continuate finché non avrete attraversato l'inerzia emotiva. Allora vi sentirete leggeri, energizzati e fiduciosi.

Con una pratica graduale potete aumentare la durata fino a 31 minuti. A quel livello tutto il vostro sistema è pulito e ringiovanito. Il sistema immunitario avrà un nuovo vigore e non sarà bloccato da conflitti interni. Questo tipo di respirazione è chiamata "respiro del sole".