

RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO

Sedete in Posizione Facile con il mento in dentro e il petto in fuori. Tirate fuori la lingua completamente e tenetela fuori mentre rapidamente ispirate ed espirate attraverso la bocca. Questo si chiama il Respiro del Cane. Continuate questo respiro ansimante e diaframmatico per 3-5 minuti.

Per finire: ispirate, sospendete il respiro per 15 secondi e premete la lingua contro il palato superiore. Espirate. Ripetete questa sequenza per altre 2 volte.



Questo esercizio porta energia al sistema immunitario per combattere le infezioni. È un esercizio molto curativo. Quando sentite un formicolio alle dita dei piedi, alle cosce e alla parte bassa della schiena, è un'indicazione che state facendo l'esercizio correttamente.

31 gennaio 1996