

## 14.3 MEDITATION MOT STRESS

---

3-11 MINUTER

Sitt med rak rygg, gärna i lätt meditationsställning. Sträck höger arm rakt upp så att överarmen pressar mot höger öra. Handflatan vriden ut från kroppen. Vänster arm går också upp men viker sig 60 grader ut åt vänster. Vänster handflata är riktad snett ner mot golvet. Båda händers tummar trycker in mot mjukdelen alldeles under lillfingret. Sträck armarna ordentligt med raka, låsta armbågar. Ögonen 9/10 stängda med blicken riktad ner mot överläppen. Långa djupa andetag under 3-11 minuter. För att avsluta: Andas in. Håll andan en kort stund. Andas ut och sänk ner armarna. Vila.

*Detta är "Meditation för den nedre triangeln". Enligt det yogiska synsättet lindrar den problem i ländryggen. Den verkar helande på njurar och binjurar. Den motverkar effekterna av kronisk stress. Den är även bra för hjärtat. För att få full effekt av denna meditation är det viktigt att hålla armarna så stilla som möjligt i sina positioner under hela meditationen.*

