

# Cuore d'oro

1. Yoga mudra: nella Posizione del Loto, o in Posizione Facile, piegatevi in avanti portando la fronte a terra; portate le mani nella Stretta di Venere dietro la schiena, con gli indici estesi in fuori, e sollevate le braccia verso l'alto avvicinando le scapole tra loro e respirando lentamente e profondamente per 3 minuti.

2. In Posizione Facile, piegatevi in avanti a 60° rispetto al pavimento, afferrate le scapole incrociando le braccia davanti al petto, il braccio destro è sotto al sinistro. Tenete la posizione con il Respiro lento e profondo per 3 minuti.

3. Estendete le braccia in avanti, parallelamente al suolo, aprite bene le dita, sentite il calore alla base dei palmi delle mani, e mantenete la posizione con il Respiro lento e profondo per 3 minuti. Poi, inspirando tendete le mani ed espirando rilassate la posizione. Questo esercizio porta energia al cuore.

4. Strofinare le mani con un movimento circolare attorno al centro dei palmi per 3 minuti.

5. Portate le braccia ai lati del torace: il sinistro è distanziato dal corpo, il destro è invece a contatto con la cassa toracica, i palmi delle mani sono rivolti l'uno verso l'altro. Meditate sull'energia tra le mani per 7-15 minuti.

6. Sradicatore dell'ego: sollevate le braccia ai lati del corpo a 60° rispetto all'orizzontale e piegate le dita portando i polpastrelli a toccare la base delle dita e i pollici tesi verso l'alto. Fate il Respiro lento e profondo per 1-2 minuti, e poi continuate con 1-2 minuti di Respiro di Fuoco.

7. Ripetete l'esercizio 4.

8. Mettere le mani a 10-15 cm di fronte allo sterno con il palmo destro rivolto verso il basso e il sinistro verso l'alto, come se steste tenendo una sfera. Vedete una palla di luce dorata tra le mani. Espandete la luce con ogni respiro per 10-15 minuti.

