

Медитация

Основная точка медитации

1. Позиция лотоса

Сядьте на слегка мягкую подушку или коврик, ноги пересекаются, положение каждой ноги на противоположном бедре, половные органы располагаются над ковриком. Лучше всего поставляйте обе ноги на бедра, но для начинающих подойдет одна нога или просто сидит в положении со скрещенными ногами.

2. Торс быть в вертикальном положении

Откройте плечо и грудь, разворачиваете их, освобождая меридианы, проходящие по плечам, от возможных блокад.

3. Расслабление руков

Положите левую руку внизу, пальцы которой направлены вправо, когда правая рука находится на верхней части левой руки, указывает на левую сторону. Пальцы слегка касаются друг друга, расслабьтесь руки.

4. Расслабление шея

Немного сдвигайте подбородок к шее и расслабляйтесь.

5. Расслабление языка

Чуть-чуть сворачивайте язык назад и мягко касаетесь в верхнюю челюсть.

6. Расслабление глаз

Посмотрите прямо, веки естественно закрываются.

7. Замедлить дыхание

Старайтесь дышать долго и мягко, что требует иметь правильный взгляд, правильное мышление и правильную медитацию.

Пение «Ах»

Значение: Укрепление и повышение сердечно-сосудистой функции. Он может помочь укрепить нашу иммунную систему особенно в данный момент (коронавируса).

Основная точка пения

1. Поддерживайте позы лотоса во время пения.
2. Рот широко открывается (как ребенок плачет), постарайтесь повышайте голос как можно громче и почувствуйте вибрацию вокруг сердечно-легочной области.
3. Старайтесь каждое пение поддерживать до 25 секунд. Но хорошо, если вначале это не продлится так долго. Самое главное, что продолжать.
4. Пейте в течение 30-40 минут натощак перед завтраком, обедом и ужином.
5. Лучше всего делать это в изолированной комнате, двери и окна могут быть слегка открыты, чтобы обеспечить воздухообмен. Если не получится, можете тишенько выдохнуть со звуком «Ах».

Упражнение дыхания "Онн-ха"

Значение: Эффективно предотвратить грипп.

Основная точка дыхания "Онн-ха"

1. Поддерживайте полизацию лотоса во время управления.
2. Произношение «Онн» с носовым звуком, слегка откройте рот, который выдавите звук из носовой полости, что позволяет эффективно удалять вирус и бактерии, прилипшие к полости, и предотвращать инфекцию.
3. Произношение «Ха» является четвертым тоном в пинг-инь (романизация китайских иероглифов на основе их произношения). Четвертый тон начинается высоко, но резко падает до нижней части тонального диапазона. Это упражнение требует рот раскрыть, позволяя сильно удалить вирус и бактерии, прилипшие к полости рта и верхней части глотки, и предотвратить инфекцию.
4. Делайте это упражнение натошак. «Онн-ха» - один раз, практика 99 раз.
5. Лучше всего делать это в изолированной комнате, двери и окна могут быть слегка открыты, чтобы обеспечить воздухообмен.

Лучше всего практиковать все в одиночку в это критическое время (коронавируса)

