

Balansering med vattenelementet: njur- och urinblåsmeridianer:

Ligg så avslappnad som möjligt med så mycket kontakt med baksidan av kroppen som möjligt. Föreställ dig att vatten porlar längs med huvudet, ryggen och ända ner till fötterna.

Ligg kvar och känn hur vattenenergin balanserar hjärtenergin.



Lyft upp vänster ben, böj knäet en aning, sätt händerna bakom vänster lår, håll kvar knäet där det är och sträck ut benet. S sträck ut blåsans meridian. Upprepa med andra benet.



Lägg dig på sida och komma upp till sittande

Sitt rak i ryggen så att du känner sittknölna under dig. Sätt händerna på låren och fäll framåt och låt hjärtat leda dig framåt. Händerna glider ner mot benen. Bl-stretch igen.



Sitt kvar och sätt fotsulorna ihop, knäna fällda åt var sin sida. Fäll framåt, sätt underarmarna framför skenbenen om det går. Ta några andetag och sträck ut njurmeridianen



Rulla upp och sätt dig i bekväm sittposition för att fortsätta med hjärtmeditation!

