

Meditação nos Corações Gêmeos de Grand Master Choa Kok Sui

Avisos importantes para uma prática adequada e saudável

Quem não têm permissão para praticar a Meditação:

- Aqueles com menos de 18 anos de idade
- Aqueles com doenças cardíacas, hipertensão, glaucoma e doenças renais graves
- Mulheres grávidas em gestação de risco

Exercícios físicos antes e depois da Meditação:

1. Vamos nos exercitar por alguns minutos. Por favor, levantem-se.
2. Gire os olhos. Mantenha as mãos em sua frente e aponte os dedos indicadores para cima. Mova suas mãos em um movimento circular, deixando seus olhos seguirem seus dedos sem mover o pescoço. Faça este exercício 12 vezes no sentido horário, em seguida 12 vezes no sentido anti-horário.
3. Mova sua cabeça, virando para a direita e em seguida para a esquerda. Este é um ciclo. Faça 12 ciclos. Mova a cabeça para cima e depois para baixo. Este é um ciclo. Faça 12 ciclos.
4. Rotação de ombros. Gire os braços para trás, 12 vezes e depois para frente 12 vezes.
5. Flexione os braços em direção a seus ombros, mãos em punho. Mova seus braços para baixo enquanto abre os dedos com força. Faça isso 12 vezes.
6. Levante os braços, gire os punhos 12 vezes no sentido horário e 12 vezes no sentido anti-horário.
7. Levante os braços para a frente. Torça o tronco para a direita e depois para a esquerda. Este é um ciclo. Faça isso 12 vezes.
8. Gire os quadris 12 vezes no sentido horário e 12 vezes no anti-horário.

9. Dobre seu joelho direito tanto quanto possível, para que o seu pé direito levante atrás de você. Mantenha o seu equilíbrio e depois volte o seu pé direito todo o caminho de volta para baixo. Como se estivesse dando um chute. Faça isso 12 vezes e, em seguida, faça o mesmo com o joelho esquerdo.
10. Gire o pé direito primeiro 12 vezes no sentido horário e, em seguida, 12 vezes no sentido anti-horário, faça o mesmo com o pé esquerdo.
11. Aponte os dedos do seu pé direito para cima e para baixo 12 vezes, e em seguida, faça o mesmo com o pé esquerdo.
12. Faça semi-agachamento 50 vezes. Com os pés separados, na mesma largura que a distância dos ombros, com os joelhos ligeiramente dobrados, mova seu corpo para cima e para baixo 50 vezes.
13. Por favor, sente-se com a coluna ereta e afastada.

Ao final da meditação, agite todo seu corpo 30 vezes. E você também pode fazer polichinelos. Por favor, massageie toda sua cabeça, fígado e rins. Massageie outras partes do corpo e faça os exercícios físicos novamente.

Esta meditação possui direitos autorais, desta forma a versão original em inglês está disponível para compra na Play Store e Itunes Store

- Play Store:

→ <https://play.google.com/store/music/album?id=Betbuvdnajifexwc5rcsz3bt65m>

- Itunes Store:

→ <https://music.apple.com/br/album/meditation-on-twin-hearts-for-peace-and-illumination/1055548361>

Lembre-se de sempre realizar os exercícios físicos recomendados aqui antes e depois da meditação para uma prática adequada e saudável.