

# Pittra奎亞冥想

## 減少壓力並尋求內在和平之旅

埃及的錫瓦綠洲

此冥想是個包含三個練習的奎亞，每個練習各11分鐘。採簡易坐姿，脊椎挺直。

### 第一個練習：潑水

- 1.左手安放在心輪位置，右手在你面前呈杯狀，手肘在身旁放鬆。
- 2.眼睛專注於鼻尖。
- 3.右手舉起伸過耳朵，彷彿你在把水潑向肩膀後面。當手移近肩膀時，感覺耳邊有風吹過。手腕必須經過耳垂，手必須伸到那麼後面才行。

### 結束

- 1.吸氣，把手儘量往後伸展得越遠越好，屏息15秒。
- 2.吐氣。再重複兩次。



### 第二個練習：耐心手印(SHUNI MUDRA)

- 1.把手肘放在胸部底下的第二根肋骨上，與乳頭位置齊高。
- 2.雙手比手肘稍微寬一點，掌心朝上呈耐心手印。大拇指蓋著土星指（中指）的指甲。
- 3.眼睛專注於鼻尖。
- 4.當你重複Har時，輕彈土星指。Har的聲音非常獨特，是由舌尖所發。當你發出這個音時，嘴巴保持微微張開。

### 結束

- 1.深吸氣。
- 2.繼續動手指。
- 3.屏息15秒，讓它開啟胸腔，這可以平衡脈輪。
- 4.炮筒式吐氣。
- 5.再重複三次。



© KRI. 版權所有。此奎亞由YB教導有限公司提供。  
經許可轉載。



# Pittra奎亞冥想

## 減少壓力並尋求內在和平之旅

埃及的錫瓦綠洲

此冥想是個包含三個練習的奎亞，每個練習各11分鐘。採簡易坐姿，脊椎挺直。

### 第三個練習：超人式

1. 在你前方伸出手臂呈V形，約比肩膀高15度採超人式。雙手伸平掌心朝下。
2. 在每秒重複一次的速度後，如第二個練習一樣重複Har，同時在你面前交叉雙手並保持手臂伸直。手肘不要彎曲。
3. 上下交替地交叉雙手。
4. 眼睛看著鼻尖。

### 結束

1. 繼續動手臂並吸氣，屏息10秒並以炮筒式把氣吐出。
2. 再重複三次，最後一次重複時雙手盡可能快地移動。



© KRI. 版權所有。此奎亞由YB教導有限公司提供。  
經許可轉載。