

PRANAYAMA É MAGIA - COMO VOCÊ RESPIRA? MELHORE SUA SAÚDE RESPIRANDO COM MAIS QUALIDADE

O lado direito do nariz tem a influência direta do Astro Sol.
Esta estrela Irradia o Elemento Fogo com a Polaridade Elétrica.

O lado esquerdo do nariz tem a Influência direta do Astro Lua.
Este pequeno Astro nos irradia o Elemento AR, Eletromagnético,
e também Exerce a Atração Magnética do Elemento Água.

Ao se sentir cansado, desanimado,
feche a narina Esquerda, com o dedo Indicador da mão Direita,
passando a respirar somente com a narina Direita.
Em poucos minutos se sentirá mais ativo.
Seus pensamentos fluirão de forma mais concatenada.
A sensação de alívio pode durar muitas horas.

Quando sentir Dor na cabeça,
feche a narina Direita com o dedo Medio da mão Esquerda,
enquanto respira longamente sem forçar.
Repita esta forma de respiração durante cerca de 5 min.
ou se preferir um pouco mais, talvez 10 min.
Notará que a dor alivia subitamente e logo desaparece.

Quando se respira normalmente com a predominância da narina esquerda.
(Mais comum nas mulheres) o corpo tem a tendência a se resfriar.

Quando se respira normalmente com a predominância da narina direita.
(Mais comum nos homens) o corpo tem a tendência a esquentar, se energizar.

Ao acordar pela manhã, verifique qual das narinas está dando mais passagem de ar!
= A Esquerda ou a Direita.

Lembre-se: preguiça, pouco ânimo para levantar,
respirar mais com a esquerda foi a causadora.

Pular da cama com disposição, vontade de assumir as tarefas do dia,
A direita predominou durante a noite.

Dicas: antes de deitar, desobstrua com cuidado as duas narinas.

Outra dica: tente dormir virado para o outro lado.
A narina que fica mais próxima do travesseiro tende a se obstruir mais.

Prof. Helio Alberto Henrich

www.franzbardon.com.br

www.franzbardon.wiki.br

www.oficinadamente.com.br