

**Principi essenziali della meditazione da tenere in considerazione:**

### **1. Posizione del loto**

**Sedersi su un cuscino leggermente morbido o un tappetino, le gambe incrociate, ciascun piede posizionato sulla coscia opposta, le aree genitali posizionate all'esterno del tappetino. Meglio posizionare entrambi i piedi sulle cosce, ma per i principianti, va bene sulla gamba o semplicemente sedersi a gambe incrociate.**

### **2. Posizione eretta del busto**

**Muovere la spalla indietro con un movimento circolare e aprire il petto in modo che la colonna vertebrale si allunghi e si raddrizzi naturalmente, rilassati un po' e mantieni questa posizione**

### **3. Posizione delle mani**

**Mano sinistra sotto, dita rivolte verso destra, mano destra posizionata sopra la mano sinistra, puntata verso sinistra, i pollici si toccano leggermente, rilassati sopra l'indice destro.**

#### **4. Stringere e tirare la mascella**

**Spingi la mascella verso l'interno, leggermente verso il collo e rilassati**

#### **5. Lingua che tocca il palato duro (cavità orale superiore) nella bocca**

**Alzare la lingua all'indietro a toccare delicatamente il palato duro**

#### **6. Gli occhi si chiudono dolcemente**

**Guarda dritto, le palpebre si chiudono naturalmente**

#### **7. Rallenta il ritmo della respirazione**

**Cerca di mantenere il respiro lungo e morbido. La chiave è avere un buon cuore e una buona intenzione, senza altri pensieri.**

**Cantare il suono "Ah":**

**Rafforza ed esercita la funzione cardiovascolare. Soprattutto nelle attuali circostanze, il rafforzamento del sistema**

**respiratorio può aiutare a rafforzare il nostro sistema immunitario.**

**Aspetti essenziali:**

- 1. Mantieni la posizione del loto durante il canto**
- 2. apri la bocca ampiamente (come quando i bambini piangono), prova a proiettare la voce il più forte possibile e senti la vibrazione intorno all'area cardiopolmonare**
- 3. Cerca di mantenere ogni canto fino a 25 secondi. Se all'inizio non dura tanto, va bene, la chiave è perseverare.**
- 4. Cantare per 30-40 minuti a stomaco vuoto prima di colazione, pranzo e cena.**
- 5. Meglio farlo in una stanza isolata, porte e finestre possono essere leggermente aperte per consentire il ricambio d'aria. In caso contrario, il volume del canto può diminuire o puoi espirare emettendo il suono "Ah", ma cerca comunque di mantenerlo per 25 secondi.**

## **Esercizio di respirazione “Heng-Ha”:**

**La pratica della respirazione con il doppio suono “Heng-Ha” può anche prevenire ed eliminare efficacemente l'influenza.**

- 1. Mantieni la posizione del loto mentre fai l'esercizio**
- 2. "Heng" con un suono nasale, aprendo leggermente la bocca e proiettando il suono con forza dalla cavità nasale, che consente la forte rimozione di virus e batteri attaccati all'interno della cavità e di prevenire l'infezione**
- 3. "Ha" è il quarto tono in Ping-yin (la romanizzazione dei caratteri cinesi in base alla loro pronuncia). Il quarto tono inizia in alto, ma cala bruscamente alla base della gamma tonale. Chi parla inglese può associare questo tono a un comando arrabbiato. Deve essere corto e quasi brusco. Aprire la bocca a una media estensione. Consente la forte rimozione di virus e batteri attaccati nella cavità orale e nella parte superiore della gola e di prevenire l'infezione.**

**4. Esercitati a stomaco vuoto e i due suoni dovrebbero essere praticati insieme. "Heng-Ha" conta per uno, ripeti 99 volte.**

**5. Meglio esercitarsi in una stanza isolata, porte e finestre possono essere leggermente aperte per consentire il ricambio d'aria.**

**Durante questi momenti delicati, è meglio praticare tutto quanto sopra menzionato da solo.**

