

**Медитация LA233 810512 – Активирайте парасимпатиковата
нервна система**
(*Meditation LA233 810512 – Activate the Parasympathetic
Nervous System*)



Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак.

Ръце: С изпънат лакът, вдигнете дясната ръка пред тялото, в положение успоредно на земята, а ръката е пред рамото. Огънете китката рязко, така че дланта да се изправи напред. Свийте безименния пръст и кутрето и ги заключете палеца (като знака „V”). Разширете показалеца и средните пръсти и ги разтворете възможно най-много. Огънете левия лакът и вдигнете ръката си пред тялото, хващайки дясната ръка точно над лакътя, където ръката приляга естествено. Палецът е под горната част на ръката. Лявата предмишница е успоредна на земята, перпендикулярна на дясната.

Дишане: Дишайте, колкото е необходимо, за да прошепвате мантрата. В края на медитацията вдишвайте дълбоко и задръжте за 30 секунди; издишайте, незабавно вдишайте отново, задръжте за 30 секунди; издишайте и релаксирайте.

Очи: Погледът е във върха на носа.

Мантра: Мощно шептете следната мантра:

АРДАС БАИ АМАР ДАС ГУРУ
АМАР ДАС ГУРУ АРДАС Б(х)АИ
РАМ ДАС ГУРУ
РАМ ДАС ГУРУ
РАМ ДАС ГУРУ
СЪЧИ СА(х)И

ARDAAS BHAE AMAR DAAS GUROO
AMAR DAAS GUROO ARDAAS BHAE
RAAM DAAS GUROO
RAAM DAAS GUROO
RAAM DAAS GUROO
SACHEE SAHEE

Време: Практикувайте тази медитация за **11 минути**.

Коментари: Тази медитация ще активира парасимпатиковата нервна система и централния вагус (блуждаещ) нерв. Ще ви спаси от всичко тъмно: умствено, физическо, духовно минало, настояще и бъдеще.