

Медитация LA869 960410 - Разширете арката (Meditation LA869 960410 - Expand the Arcline)



Поза: Седнете изправени, в лесна поза.

Мудра: Заклучете с палците на двете си ръце малките и безименните пръсти. Изпънете право нагоре показалците и средните пръсти. Върховете на показалците са отстрани, на нивото на ухото. Предмишниците и мудрата са перпендикулярни на земята, сочещи право нагоре. Гърбът е прав, гърдният кош е повдигнат.

Очи: Очите са затворени.

Дишане: Направете „О“ с устните си и дишайте през устата. Оформете устните

си, за да направите отварянето. Слушайте звука, който прави дъха ви.

Задръжте позата, без да движите ръцете.

Дръжте позата перфектно и се концентрирайте върху звука.

Време: 8 минути

Започнете да пеете **Хар (Har)**. На "Р" докосвайте езика до горното небце. Пейте от пъпния център, като придърпвате пъпа на всяко повторение.

Проникнете в чакрите. Създайте топлина, използвайте тази сила и я заковете! Ударете силно!

Време: 3½ минути

Накрая: Вдишвайте дълбоко и задръжте дъха за **30 секунди**. Свийте устните. Контролирайте носа, концентрирайте се върху точката на пъпа и подредете енергията си в права линия.

Издишайте напълно, с *топовно дишане*.

Вдишайте отново дълбоко, максимално дълбоко и задръжте дъха за **15 секунди**.

Издишайте напълно, с *топовно дишане*.

Релаксирайте.

Това упражнение за три минути ще започне да играе с вас ... не позволявайте на пръстите и позицията на ръката да се движат ... това е хитростта. Аз го направих, аз го знам и го разбирам. Няма вариации в позата за по-добър резултат. Трагичната част от това е, че в рамките на три месеца това ще премине, но ще започне да играе с нервите ви по един или друг начин. Не се притеснявайте, и това ще премине. Някои хора са толкова могъщи, че движат света.



Коментarii: "Трябва да слушате звука на дъха си. Там ще се концентрирате ... в това упражнение най-голямата красота е в позата, скритата цел е да запазите позата, така че от арка (хало) на тялото, цялото тяло да стане арка, това е силата му."

Йоги Баджан