

Медитацията да разцъфти в пълния си потенциал - Активирайте вагус нерва (*Meditation to Blossom into Your Full Potential - Activate the Vagus Nerve*)



Когато молитвите ви не действат и изглежда нищо друго не работи, практикувайте тази медитация и те ще проработят. Ритъмът трябва да бъде постоянен. Тази медитация активира тежките области на вагус нерва*. Това разширява мозъка - в крайна сметка към Безкрайността. Резултатът за медитатора е, че ще разцъфне в целия си потенциал.

Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак.

Мудра: Поставете ръцете си, с длани нагоре, пред тялото на около 5 см над пъпа. Поставете дясната ръка в дланта на лявата ръка. Докоснете върховете на палците. Дланите са отпуснати.

Очи: Фокусирайте се на върха на носа.

Мантра: Сат Нам, Сат Нам, Сат Нам, Сан Нам, Сат Нам, Сат Нам, Уа-Хей-Гуру
(*Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Whaa-hay Guroo*).

6 пъти Сат Нам

1 път Уа-Хей-Гуру

Вдишайте и повтаряйте мантрата монотонно, **на издишан въздух**. Уверете се, че изричате точно всяка дума и не забравяйте да запазите еднакъв ритъм.

Време: 31 минути максимум.

Накрая: Вдишайте, задръжте за **10 секунди** и издишайте.

Още веднъж вдишайте, задръжте за **10 секунди** и издишайте.

Вдишайте, задръжте и стегнете силно цялото тяло за **10 секунди**. Издишайте.

* Изследванията на вагус (блуждаещият нерв) разкриват, че той участва в нашите чувства на състрадание, съпричастност и доброта. Изследователите с по-висока активност на вагус нерва показват по-високо чувство на алтруизъм, любов и щастие. Това се дължи на влиянието на вагус нерва върху комуникацията, сърдечната честота и способността му да задейства отделянето на окситоцин - хормон, който отговаря за чувството на свързване. Този уникален нерв държи ключа за способността да бъдеш в настоящето, съзнателен и състрадателен. Той е и един от нервите, които са най-дълбоко обхванати от практиката на йога и медитация. Кундалини йога активира вагус нерва с мантруване, пеене, свирукане, прилагане на заключване на брадичката, фокус на очите (drishti) и практикуване на пози като: свещ, рало и кобра (Bhajan, 1982, 1989c, 1993d). -*Enlightened Bodies*