

Медитация за напълно неутрализиране на напрежението (Meditation to Completely Neutralize Tension)

Инструкции:

1. Седнете в лесна поза, с изправен гръбна и леко гърлено заключване.
2. Поставете двете длани, с пръсти нагоре пред *сърдечния център*, като кръстосате дясната длан над лявата (дясната е по-близо до тялото). Поставете левият палец в центъра на дясната длан и кръстосайте десния палец върху левия.
3. Очите са отворени 1/10. С напредването медитацията, те могат да се затворят изцяло.
4. Вдишайте дълбоко и манрувайте *дългата Cam Nam (Long Sat Nam)* в съотношение **35 Cam (Sat) към 1 Nam (Naam)**. Може да започнете със съотношение **12 към 1** и да надградите, с течение на практиката.



Моля, изтеглете:

Santokh Sinkh - Sat Nam - long

или:

Mata Mandir Singh & Friends - Long Sat Nam



Коментари: Това е изключително релаксираща медитация. Тя напълно неутрализира напрежението и ви довежда в най-спокойното ви състояние. Ако правите медитацията в продължение на 40 дни, можете да съживите вашата ендокринна система и да възстановите равновесието на жлезите.

Започнете с **11 минути** и постепенно надградете до **31 минути**.