

Медитация - NM061-920616 - Метаболизъм -
Животът ви не може да бъде щастлив, ако не разширите хоризонта
(Meditation - NM061-920616 - Metabolism -
Your life cannot be happy if you do not expand your horizon)

„Виждате ли, там, където небето и Земята се срещат - това се нарича хоризонт.
Колкото по-нависоко вървите, толкова по-голям става хоризонтът. Докато очите ви не могат да го обхванат.

Животът ви не може да бъде щастлив, ако не разширите хоризонта.

С тази медитация ще видим хоризонта в съзнанието ни в честотната скалата от 1.9 до 2.1, което е нормално за хората, но ще ви се стори трудно да постигане.“

Йоги Баджан



1. Поза: Седнете в лесна поза.

Мудра: Заклучете пръстите си с палеца, изпълнете показалеца нагоре.

Затворете очите си.

Отворете устата си и я оставете да падне така, сякаш сте безсилни. С други думи, напълно отпуснете ушите, носа, устата, очите.... Всички органи над шията.

7 вагус нерва са непрекъснато стегнати в задната част на челюстта и това е същността на проблема. Отпуснете ги. Просто изживейте вътрешната релаксация завинаги.

Време: 22 минути

Моля, изтеглете: Nirinjan Kaur Khalsa - Every Heartbeat от ТУК!

Накрая: Вдишайте дълбоко, задръжте дъха, завъртете тялото си наляво, стегнете го, опънете повече наляво, колкото можете, завъртете се на противоположната страна, стегнете тялото, отпуснете се.

Коментари: Точно в рамките на още три минути ще се почувствате много спокойни и изключително раздразнени. Това ще се случи. Ако стойката ви е правилна, точно за три минути, тя ще започне да действа върху синдромите на умората ви. Не спирайте да се прозявате, ако се чувствате така.

И се отпуснете, защото трябва да се научите да се отпускате.

Човек, който не знае как да се отпусне, няма да може да действа правилно.

Кола, която не може да спре, никога не може да избегне аварията.



2. Поза: Вдигнете ръцете си високо над главата с разтворени пръсти и ги кръстосайте. Не позволявайте на ръцете да се докосват - дръжте ги на около 15 см. Гръдният кош е навън, брадичката е прибрана. Отворете пръстите широко, оставете енергията да тече през тези антени. Тайната е, да създадете натиск в зоната на диафрагмата. Протегнете се. Дайте шанс на тялото да се поднови. Енергията ще стигне до първата и втората чакра. Опитайте се да направите дишането по-дълбоко и по-дълбоко, въпреки че то ще се опита да стане по-кратко и по-плитко.

Накрая: Вдишайте дълбоко. Задръжте. Протегнете се нагоре, протегнете се. Релаксирайте.

Време: 6 минути



3. Третото упражнение, което трябва да направите веднага. Изпънете ръцете си пред тялото и отпуснете китките да висят надолу. Просто ги отпуснете, дръжте ръцете изправени.

Накрая: Вдишайте дълбоко. Задръжте въздуха. Стегнете всички мускули. Вдишайте още малко. Издишайте топовно. Вдишайте отново, още по-дълбоко. Стегнете цялото тяло здраво. Издишайте топовно. Вдишайте дълбоко, задръжте, издишайте и релаксирайте.

Време: 3 минути

Моля, изтеглете: Nirinjan Kaur Khalsa - Ang Sang Wahe Guru от ТУК!

В днешно време вашият проблем е вашата умора. Вашата умора, вашето преумора, главоболието ви е там и вие приемате аспирин. Не разбирате ли, че аспиринът не лекува главоболието? Той го тонизира. Всички лекарства са за изтръпване на сетивата ви. Всички наркотици, тези упорити наркотици, алкохолът, каквото и да правиш в живота си, е да притъпите сетивата си. По-скоро легнете, отпуснете се в Шавасана и просто се оставете, за да оживите клетките и паметта си и живота си, дайте почивка на мозъка и на тялото си. Ако продължавате да пиете кафе, това е достатъчно, за да убие чувствителността ви.