

Медитация срещу Бърнаут (Meditation against Burn-Out)



Това е най-доброто нещо, което трябва да направите, когато смятате, че имате бърнаут (Burn-Out) (синдром на прегаряне, изчерпване на психичните сили).

Тази мудра (позицията на ръцете) дава потенциално състояние на енергия, така че да може да се предотврати или възстанови бърнаут синдрома. Позата намалява влиянието на вашето авторитетно магнитно поле до нула.

Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак.

Мудра: Отпуснете ръцете, с изпънати лакти. Повдигнете предмишниците нагоре и навътре, докато ръцете се срещнат пред *сърдечния център*. Обърнете гърба на ръцете един към друг и допрете върховете на пръстите. Ако имате физическа възможност, допрете гърба на целите длани, но **без напрежение**. Дръжте ръцете удобно и спокойно, а лактите възможно най-хлабави.

Дишане: Дълбоко вдишвайте на **8 равни части** през носа.

Напълно издишвайте на **8 равни части** през носа.

Няма никаква мантра за тази медитация. Въпреки това, по време на групова практика учителят може да даде:

САА ТАА НАА МАА САА ТАА НАА МАА - САА ТАА НАА МАА САА ТАА НАА МАА
(SAA TAA NAA MAA SAA TAA NAA MAA - SAA TAA NAA MAA SAA TAA NAA MAA),

за да се стабилизират ритъма и силата на 8-тактовото вдишване и издишване.

Очи: Фокусирайте се върху върха на носа.

Време: Започнете, като практикувате тази медитация за **11 минути**. Когато се почувствате уверени за това време, увеличете го до **22 минути**. След това го увеличете до **31 минути**.

Правете тази медитация само когато има време след завършването ѝ да останете неподвижни и спокойни. Тя може да бъде доста отнасяща.