

Медитация за здрави нерви (Meditation for Strong Nerves)



Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак, брадичката е прибрана.



Мудра:

Лявата ръка е в *Рави мудра* (Ravi Mudra) - върха на палеца докосва безименния пръст, ноктите не се докосват, на нивото на ухото, с дланта напред.

Дясната ръка е в *Буди мудра* (Buddhi Mudra) - върха на палеца докосва кутрето. Ръката почива в скута, с дланта нагоре.

Мъжете обръщат позицията така, че на дясната им ръка палеца да докосва безименния пръст, на нивото на ухото, а лявата ръка да е в скута, като палецът и кутрето се докосват.

Очи: Очите са отворени на 1/10.

Дишане: Бавно и дълбоко дишане.

Накрая:

1. Вдишайте дълбоко, вдигнете ръцете над главата, отворете широко пръстите и ги разклатете бързо за няколко минути.
2. Отпуснете се.

Време: Започнете с 11 минути и надградете до 31 минути.

Коментари: Това е една от петте медитации, преподавани от Йоги Бхаджан, специално за подготовка за "сивия период на планетата и за постигане на психическо равновесие". Правете тази медитация, за да имате спокоен ум и силни нерви. Това ще ви помогне да се предпазите от ирационално поведение.