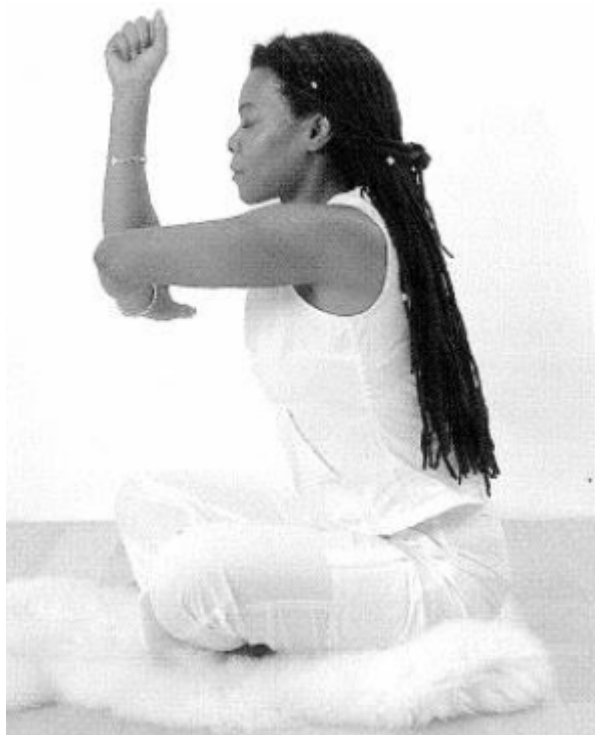


Кундалини медитация 770915

(Kundalini meditation 770915)



Поза: Седнете в лесна поза. Наведете се напред около 30°. Свийте дясната си ръка в здрав юмрук и я вдигнете така, че предмишницата да е хоризонтална на земята, и горната част на ръката да е вертикална на земята (свийте ръката пред себе си на 90°). Лявата ръка също е издигната и свита в лакътя на 90° хоризонтално пред тялото, с длан надолу, като десния лакът се подпира на лявата изпъната длан.

Очи: Очите са затворени.

Дишане и мантра: Вдишвайте дълбоко и издишайте напълно няколко пъти, за да се подготвите. След това вдишайте дълбоко и пейте на издишване

3 пъти за 1 дъх:

Сатанам Сатанам Сатанам Сатанам Сатанам Сатанам Уахе Гуру
Satanam Satanam Satanam Satanam Satanam Satanam Wahe Guru

Време: Продължете за **7 минути**.

След това пейте **4 пъти за 1 дъх:**

Здрав съм аз, щастлив съм аз, свят съм аз!
Healthy am I, Happy am I, Holy am I

Продължете за **4 минути**.

Накрая: Вдишайте дълбоко и задръжте. Издишайте напълно и релаксирайте.

“Тази медитация произвежда топлина, така че е добре да я практикувате на хладно място. Ако се практикува за 11 минути на ден, това допринася за вашето благополучие. Всяко безпокойство ще бъде премахнато. Мудрите позволяват на астралното тяло да помогне на процеса на баланс. По този начин не излизате от тялото.”

Йоги Баджан