

Медитация - Татва баланс отвъд стрес и дуалност (Meditation - Tattva Balance Beyond Stress and Duality)

Тази медитация балансира мозъка и облекчава стреса. Тя отнема само 3 минути, но може да има голям ефект.



Петте елемента, или **татви**, са Земята, Водата, Огъня, Въздуха и Етера. Ако татвите са силни, балансирани и разположени в съответните им части от тялото, тогава можете да устоите на стреса, травмите и болестите.

Йогите отдавна са открили, че най-доброто вземане на решения се осъществява, когато лявото и дясното полукълбо на мозъка са балансирани и синхронизирани.

При въпросите, които идват от лявото полукълбо и приемането, присъщо на дясното полукълбо, аналитичните и творчески мисловни процеси на индивида са най-ефективни, когато се постигне състояние на равновесие в неутралитета. Не се чувствате объркани от конфликтите между двете полукълба на мозъка, тъй като те не се конкурират за правото да насочват и вземат решения.

Йога и медитацията са ефективни технологии за изчистване на бъркотията на непрекъснатия разговор на ума, за да стигне до състояние на вътрешна тишина, където интуицията протича и могат да бъдат открити решения за дори „нерешими“ проблеми.

Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак. Вдигнете ръцете, със сгънати лакти, докато се срещнат на нивото на *сърдечния център* пред гърдите. Предмишниците са в права линия, успоредна на земята.

Мудра: Разтворете пръстите на двете ръце. Докоснете върховете на пръстите и върха на палеца на противоположните ръце. Създайте достатъчно налягане, във върховете на всеки пръст. Палците са опънати назад и насочени към тялото. Пръстите леко се навеждат поради натиска. Дланите са разделени.

Очи: Фокусирайте очите си във върха на носа.

Дишане: Вдишайте бавно и дълбоко през носа. Издишайте през заоблените устни на **8 равни, отчетливи издишвания**. При всяко издишване издърпайте рязко *пъпния център*.

Време: Продължете за **3 минути**. Можете да надградите практиката бавно до **11 минути**, но имайте предвид, че по-дълги времена са само за сериозно практикуващи.

Накрая: След това вдишайте дълбоко, задръжете за **10-30 секунди** и издишайте. Вдишайте отново и разтърсете ръцете над главата. Отпуснете се.

Ползи: Тази медитация използва мудра с ръцете, за да натисне 10-те сияйни точки в пръстите, които корелират на зоните на мозъка в двете полукълба. Еднаквото налягане при натиска води до един вид комуникация и координация между двете полукълба на мозъка.

Дълбокото вдишване дава издръжливост и спокойствие. Издишането през устата укрепва парасимпатиковата система чрез контролна лента от рефлексии в пръстена на гърлото. Това успокоява реакциите към стрес.

Резките издишвания стимулират хипофизата, за да оптимизират вашата яснота, интуиция и възможности за вземане на решения. Това решава много вътрешни конфликти, особено когато конфликтите са от различни нива на вашето функциониране: духовни <-> рационални <-> физически <-> инстинкт за оцеляване.