

Медитация - NM094 921119 Психиката (Meditation - NM094 921119 Psyche)

Съзнателното, несъзнателното и свръхсъзнателното, съчетание на съзнание и смелост. Тези два пръста бяха използвани от християните, за да благославят. Днес тези два пръста ще бъдат благословия за вас; по този начин нека силата да дойде при вас, по този начин вие сте чудесни.



ХАР (HAR)

ХАР (HAR)

Време: 11-14 минути



Сложете ръцете си както на снимката, като палците заключват малкия и безименния пръст, а другите два пръста – средния и показалеца "Юпитер-Сатурн" са високо вдигнати нагоре и изпънати.

В ритъма на мантрата **ХАР (HAR)** въртете дланите на ръцете навън (напред) и навътре (една към друга), както е на снимката.

Погледнете върха на носа и използвайте върха на езика към горното небце, за да казвате **ХАР (HAR)** ... **ХАР (HAR)**... **ХАР (HAR)** Въртете ръцете на 90° и всеки **ХАР (HAR)** изпомпвайте пъпа, темпът е един оборот в секунда,

Стабилизирайте се така, че трябва да я направите 11 минути (пръстите са заедно; върха на езика и пъпа).

След **7-8 минути** ритъмът се увеличава автоматично ... (две **ХАР (HAR)** в секунда).

Моля, изтеглете мантрата Tantric Har_quick от ТУК!

Вдишайте ... задръжте, стегнете цялото тяло и го разклатете ... и издишайте.

Вдишайте отново, задръжте и доведете съзнанието във фина самохипноза, докато само дишате.

Вдишайте, поддържайте самохипнозата и издишайте.

Вдишайте, задръжте и издишайте.

Вдишайте, задръжте и издишайте.

Вдишайте, задръжте и издишайте.

Вдишайте, задръжте и издишайте.

Отпуснете се.