

**Медитация NM0338 - Сат Крия вариация,
за да се слеее с усещането за Безкрайността**
(*Meditation NM0338 - Sat Kriya Variation
to Merge with the Sense of the Infinite*)



Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак и приложете *вратно заключване*.

Мудра: Изпънете дясната ръка право нагоре. Дланта е отворена и е обърната към лявата страна (към тялото). Пръстите на дясната ръка са отворени. Дясното рамо е леко повдигнато, докато повдигате ръката нагоре. Десния лакът е изправен. Лявата ръка лежи върху лявото коляно.

Очи: Затворени.

Мантра: **CAT НААМ** (*Sat Naam*)

Мантрувайте **CAT** (*Sat*) от пъпния център, издърпвайки пъпа навътре, докато пеете. С този звук, диафрагмата ще се повдигне, което автоматично издърпва леко гръбнака нагоре.

Докато пеете, **НААМ** (*Naam*), отпуснете пъпа и поддържайте гръбнака стабилен и прав.

Представете си, че звукът **НААМ**

(*Naam*) е излиза от зоната на третото око. Концентрирайте се върху изправения гръбнак и си представете, че издигната ръка ви свързва с потока на Безкрайното.

Моля, изгледете AkalStars - Sat Kriya от ТУК!

Темпо: Повтаряйте тази мантра със стабилен ритъм от около 8 пъти за 10 секунди. Концентрирайте се върху звука.

Време: 11 – 31 минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко, задръжте дъха, докато силно стягате мускулите на цялото тяло и опъвате дясната ръка нагоре. Концентрирайте се върху потока енергия по цялата дължина на гръбначния стълб и през *коронната чакра*. Издишайте силно. Повторете тази последователност още 2 пъти. След това се отпуснете и раздвижете раменете.