

Медитация LA820 950118 - Стимулирайте Кундалини точката (Meditation LA820 950118 - Stimulate the Kundalini point)



Поза: Седнете в поза на Буда, наклонете се след това малко назад – около 10°. Брадичката е прибрана, а гръдният кош – издигнат. Плавно затворете очите си.

Време: 11 минути.

Мантра: Пуснете Tantric Har и мантрувайте **ХАР** (HAR), използвайте върха на езика, като придърпвате пъпа. *Пъпният център* и върха на езика работят заедно.

Моля, изтеглете Tantric Har от ТУК!

Вдишайте дълбоко, продължете да помпате пъпния център още по-силно ... и по-силно, задръжте дъха стабилно, стабилно... Издишайте.

Вдишайте отново дълбоко и започнете да помпате *пъпния център* силно... силно... Издишайте.

Вдишайте отново, задръжте, помпайте отново, задръжте дъха стабилно. Издишайте. Отпуснете се.

Изпробвайте себе си, ако сте се наклонили 10° назад, увеличете с 80% повече натиска в Кундалини точката.