

Медитация LA876 960530 - За татвите, праничния гръден кош и нервната система

(Meditation LA876 960530 - For the Tattvas, Pranic Rib Cage and Nervous System)



1. Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак. Дръжте брадичката си прибрана и гръдният кош - повдигнат. Сгънете лактите си и ги подпрете на гръдния кош, с длани обърнати към тялото. Оставете китките да се огънат напред така, че дланите да са обърнати нагоре, китките са пред раменете. Затваряйте ръцете си в юмруци и ги отваряйте отново бързо и непрекъснато.

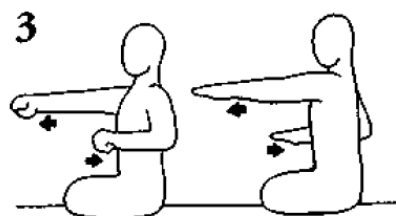
Вложете сила в движението си. **3 минути.**

Това създава баланс на елементите, който е едно от най-красивите и мощни неща в човешкото тяло. Ще стимулира основните татви (елементи) ... Вашият дъх ще се промени. Праничната енергия в комбинацията с дъха ви ще се промени. Не можете да си купите това на пазара, трябва да го произвеждате.



2. Все още в лесна поза, движете ръцете и раменете си като птица в полет. Движете се бързо. Това балансира двете части на мозъка. Бъдете сигурни, че раменете ви се движат нагоре и надолу с движението на ръцете ви. **3 минути.**

Това коригира ребрата, благоприятства работата на сърцето и подобрява кръвообращението в областта на гърдите. Ще помогне за регулиране на ребрата и балансиране на двете страни на мозъка. Ако обаче започнете да се чувствате гадене, спрете веднага.



3. Седнете в лесна поза и гледайте право напред. Протегнете напред дясната си ръка и в края на движението я свийте в юмрук. Дръпнете дясната си ръка назад, докато протягате напред лявата си ръка. В края на движението напред на лявата ръка, лявата ръка е спокойна до тялото, а пръстите са леко разтворени. Движете се бързо и силно, достигайки напред с последователно с ръцете.

3 минути.

Това е за нервната система. Движете се много бързо, за да се промени дъх.

(Когато Йоги Бхаджан демонстрира това движение, той направи юмрук с дясната си ръка в края на изтласкването ѝ напред. Когато дясната му ръка се върна до тялото, тя остана спокойна, с леко отворени пръсти. Когато изтласка напред лявата си ръка – дясната остана отворена и когато лявата му ръка се върна до тялото, той я сви в юмрук.)

Движението е тайминговано така, че, така че протегнатата ръка достига максималното си издължение напред, в същото време, когато прибиращата се ръка си почива до тялото.



4. Свийте лактите си, с длани си напред, пръстите леко се разтварят. Отпуснете се назад на 15°. Затворете очи. Дръжте брадичката си прибрана и гръдния кош - повдигнат. Балансирайте тялото си от брадичката, която е лунният център. Пейте заедно с песента "Медитация" на Wahe Guru Kaur и потънете в дълбока медитация. **15 минути.**

Моля, изтеглете Wahe Guru Kaur Khalsa - Meditation от ТУК!

Ъгълът на гръбначния стълб е важен. Ако това упражнение е направено правилно, основата на психиката ще се промени.

Накрая: Вдишайте се, наклонете се малко по-назад и разтегнете прешлените на гръбнака прешлен по прешлен, докато задържате дъха за 10-15 секунди. Повторете тази последователност още 2 пъти.

Упражнение 1 е за татвите (елементите), упражнение 2 е за праничния гръден кош, а упражнение 3 е за нервната система.

„Когато вървите по пътя на духовността, едно нещо е много важно: трябва да виждате Божията Ръка“.

Йоги Баджан