

Подмладяваща медитация (*Rejuvenation Meditation*)



Инструкции:

1. Седнете в *лесна поза*, с лека *джеландхара бандха* (вратно заключване).
2. Фокусирайте очите покрай върха на носа към земята и отвъд нея в дълбините на Земята.
3. Отпуснете ръцете надолу отстрани на тялото. Съберете ръцете пред гърдите с дланите към торса. Дръжте лактите плътно притиснати към ребрата.
4. Съберете ръцете по стените на дланите и отстрани на малките пръсти. Разперете пръстите и палците един от друг. Свийте китките, така че дланите да са обърнати нагоре към небето.
5. Вдишайте дълбоко и бавно през полусвити устни. Задръжте дъха за 4 секунди (или дължината на един

мислен цикъл на мантрата).

6. След това издишайте мощно с 4 равни удара през носа. Докато издишате мислено мантрувайте мантрата **Са Та На Ма** (*Sa Ta Na Ma*).

7. След това задръжте дъха издишан за 2 секунди или за продължителността на едно мислено **Уахе(й) Гурю** (*Wahe Guru*).

Мантра: Са Та На Ма (*Sa Ta Na Ma*) - Пандж Шабад (*Panj Shabd*)

Фокус на очите: Върхът на носа

Време: 11 минути

Коментари: Това е мощна медитация за ендокринната система. Това е „медицинска медитация“. Ефектите ѝ са достатъчно силни, за да помогнат на системата да се пребори с болестта. Тя не замества алопатичните форми на медицината, но отваря лечебния и превантивен капацитет на тялото ви. Медитацията фокусира своите ефекти върху ендокринната система, пазителят на вашето здраве.

Внимавайте и започнете бавно с тази пранаяма. Може да ви направи много обширни и мечтателни. Най-добре е да я практикувате преди лягане. Ако я овладеете, ще разберете защо йогите и мъдреците винаги наричат дъха енергията на живота.