

Медитация - Инвокиране на медитативно състояние (Meditation - Invoking a Meditative State)



Поза: Седнете в лесна поза с изправен гръбнак.

Мудра: Направете плътен юмрук с дясната ръка и го повдигнете до нивото на рамото, като предмишницата е успоредна на гръбнака. Повдигнете лявата ръка нагоре, докато китката стигне на нивото на раменете и предмишницата е успоредна на гръбнака. Огънете китката така, че дланта да е обърната нагоре, а пръстите да сочат вляво. Пръстите са изпънати и дланта е плоска.

Фокус на очите: Погледнете върха на носа си.

Дишане: Вдишайте бавно, продължително и дълбоко. Напълно издишайте със същия съзнателен, контролиран дъх. Задръжте дъха до

максимума си. Когато вече не можете да задържите дъха без да се напрягате, вдишайте дълбоко. Продължете този модел на дишане.

Време: Започнете с **11 минути** и бавно и постепенно надграждайте до максимум ½ час.

Накрая: Бързо вдишайте и издишайте два пъти (2 секунди вдишване, 2 секунди издишване) и след това вдишайте, задръжте въздуха вдишан за 10 секунди, протегнете двете ръце нагоре и стегнете тялото. Издишайте и се отпуснете.

Съзнателно задържайте позициите на ръцете. Лявата ръка ще иска да се движи от позицията си, но я поддържайте стабилна.

"Честните усилия ще донесат най-добрите резултати в практиката."

Кундалини йога е системен метод за контрол на жлезите, чрез който връзката на хипофизата със съзнанието се стимулира, за да се предизвика медитативно състояние в нас.

"Просто опитайте тази медитация. Тя засяга хипофизата и ендокринната система и нейното импулсирано въртене по и обратно на часовниковата стрелка."