

Ганеша медитация за фокус и яснота (Ganesha Meditation for Focus and Clarity)



Седнете с изправен гръбнак и затворени очи.

Мудра: Левият палец и малкият пръст са изпънати. Останалите пръсти са свити в юмрук.

1а. Лявата ръка и лакът са успоредни на пода, като върхът на левия палец се притиска във вдлъбнатината на носа между очите.

1б. С дясна ръка и лакът, успоредни на пода, хванете левия малък пръст с дясната ръка и затворете дясната ръка в юмрук около него, така че и двете ръце сега да са право пред главата ви. Натиснете вдлъбнатината на носа между очите с върха на левия палец до степен, в която усещате болезненост, докато дишате продължително и дълбоко. След продължителна практика тази болезненост намалява.



Време: Правете медитацията за не повече от **3 минути**.

С практиката можете да удължите тази медитация до 11 минути. Но ако сте я овладели, имате нужда само от 3 минути за незабавен фокус и да спрете негативната мисъл, която ви отвежда там, където не искате да отидете.

Накрая: Поддържайте стойката със затворени очи, вдишайте. Натиснете още малко и издърпайте *пълния център*, като стегнете коремните мускули за 10 секунди, след което