

Медитация за централната нервна система

(Meditation for the Central Nervous System)



Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак. Отпуснете ръцете от страни на тялото, със свити лакти, предмишниците са нагоре, ръцете са близо до раменете, с длани, обърнати напред в *Гуан мудра* (Gyan Mudra) - палеца и показалеца се докосват.

Очите са затворени на 9/10.

Вдишайте, издишайте и **при издишан въздух мантрувайте на ум:**

УА (WHA) – докато първо прилагате *Мулбандха* (кореново заключване) - използвайте вътрешните мускули, за да стегнете ректума, половите органи и придърпайте *пъпния център* навътре.

ХЕЙ (HAY) - докато прилагате *Удияна бандха* (диафрагмено заключване) - придърпайте диафрагмата нагоре.

ГУРУ (GURU) - докато прилагате *Джеландхара бандха* (вратно заключване) – свийте задната част на врата и гърлото, така че

брадичката да почива във вдлъбнатината на ключицата, без да наклонявате главата и издължете гръбначния стълб.

Деликатното прилагане на трите ключалки (бандхи) ще създаде непрекъснато вълнообразно движение в гръбначния стълб. Целият гръбначен стълб ще стане вълна.

Работете над повтарянето на **пълната мантра от три части общо 9 пъти при задържан дъх**. Не създавайте напрежение, за да достигнете 9 пъти. Тялото трябва да бъде отпуснато, за да може енергията да циркулира и да се движи нагоре по гръбнака.

Продължете последователността за 5-11 минути и бавно надградете времето до максимум 31 минути.

Коментари: Тази медитация активира Сушумна нади (Sushumna nadi) - централния канал в гръбначния стълб и укрепва централната нервна система.

Практикувана с осъзнаване, тя ще доведе до дълбоко вътрешно пробуждане в индивида, който я практикува.



Мул бандха



Удияна бандха



Джеландхара
бандха