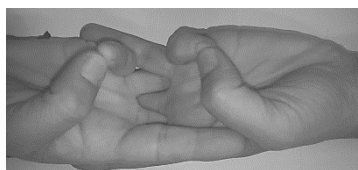


Медитация LA021-780319 - Ще се почувствате напълно съзнателни (Meditation LA021-780319 – You Will Feel Totally Conscious)



Поза: Седнете с кръстосани крака и изправен гръбнак в медитативна поза.



Мудра: Преплетете пръстите, с длани, обърнати към тялото. Докоснете върховете на

палците до върховете на малките пръсти. Мудрата се поставя на нивото на раменете.

Дишане: Вдишайте напълно и мантрувайте мантрата, докато издишвате. Вдишайте и започнете отново.

Очи: Очите са затворени на 9/10.

Мантра: Вдишайте дълбоко и мантрувайте лечебната мантра:

РА МА ДА СА RA MA DA SA
СА СЕЙ СО ХЪНГ SA SAY SO HUNG

Удължете **СЕЙ** (SAY) дълго и направете за кратко пауза между двете **СА** (SA). Мантрата се пее в определена мелодия. Вижте запис за правилна мелодия.

Можете да изтеглите Gurunam - Ra Ma Da Sa_34 Minutes от ТУК!

Време: Практикувайте в продължение на **31 минути**, след това вдишайте, отпуснете се, дишайте, докато се разтягате за 1 минута.

През първите 3-5 минути ще се почувствате ентусиазирани от това. След още 7 минути ще бъдете „кофти отпуснати“, прозявайки се и разсеяни. Следващите 10 минути ще ви доведат до различно състояние на съзнание - екстаз. Последните 10 минути ще се почувствате напълно съзнателни.