

**Медитация LA742 921201 - Първоначалният страх -
да се изправиш пред пустотата в себе си**
*(Meditation LA742 921201 - The original fear -
to face the void within yourself)*



УПРАЖНЕНИЕ 1
11 минути

Всяко вдишване трябва да продължи 20 секунди и да бъде на 3 фази: вдишайте за 5 секунди, задръжте го за 10 и издишайте за 5. 3 вдишвания в минута за 11 минути са общо **33 вдишвания**.

Лесна поза, затворени очи.



Дясната ви ръка е на дясното коляно с длан, обърната нагоре, палецът и показалецът се държат заедно, но отделно от другите три пръста, които са заедно.

Лявата ръка е в юмрук върху гърдите, с палец, енергично насочен нагоре.

Накрая: направете юмрук и с дясната си ръка, поставете го над сърцето си; като палецът на лявата ръка трябва да е енергично обърнат нагоре. Вдишайте, задръжте и вдигнете ръце, така че да докоснете небето с палци право нагоре.

Направете го спокойно **8 пъти**.

Изпънете се със сила, това рестабелизира дробовете ви. Издишайте.

Цикълът на повдигане на ръцете от 8 пъти трябва да го повторите **общо 5 пъти**.

Това упражнение настройва електролитите, от които се нуждаете, защото през следващите 20 години празнотата в хората си ще се увеличава прогресивно и през тези 20 години няма нищо, което да ви го спести, нито философия, нито религия ... нищо. Ще трябва да се занимавате само с емоциите си и ще трябва да се справите с тях как да ги оправдаете. Нещата няма да са такива, каквито си мислите, че са, а отношенията няма да са такива, каквито сте очаквали. Няма да можете да давате, както мислите, че можете да дадете, и няма да можете да имате такива, каквито можете да имате; но не можете да направите нищо по въпроса, защото така работи природата сега.



УПРАЖНЕНИЕ 2

6 минути

Седнете в *лесна поза*, отворени очи, ръцете са на нивото на раменете. Що се отнася до ръцете ви, показалецът е отвън, докато палецът държи останалите три пръста. Вашите показалци се движат в кръг по линията на раменете ви отвътре навън и обратно за 4 такта.

Вдишайте, докато правите малки кръгчета по посока на часовниковата стрелка и издишайте, привеждайки

ръцете до корема обратно на часовниковата стрелка. Бързо, по-бързо. Колкото по-бързо го правите, по-добре работи.

Това упражнение боли много, но ще излекува нервната система.

Накрая: вдишайте, стегнете цялото си тяло, изпънете гръбнака и издишайте (3 пъти).

УПРАЖНЕНИЕ 3

8 минути

Танцувайте (PUNJABI DRUM MUSIC) с раменете. Ръцете и гръдният кош са високо вдигнати.

По този начин жлезите предпазват сърцето ви от изтощение.

Можете да изтеглите Bangara Rhythms от ТУК!

Сат Нам

Вижте пълната видео лекция - <https://drive.google.com/file/d/0BwdSSOhS4Ub9NTJpaWxTNm5MUDg/view>

От: The 22 Fears of Man – 22 лекции на Йоги Баджан по темата за страха - идентифициране на най-базисните страхове на човечеството