

Медитация - Рефлекс за разрешаване на вътрешен конфликт (Meditation - Inner Conflict Resolver Reflex)



Поза: Седнете в лесна поза, с лека *Джеландхара бандха* (вратно заключване).

Очи: Затворете очите 9/10.

Мудра: Поставете ръцете над гърдите, с длани върху торса на нивото на гърдите. Пръстите сочат един към друг.

Дишане: Ключът към тази медитация е вниманието в дишането.

- ❖ Вдишайте дълбоко и напълно за **5 секунди**.
- ❖ Издишайте напълно за **5 секунди**.
- ❖ Задръжте дъха за **15 секунди**, като придърпвате *пъпния център*.

Време: Започнете с **11 минути**. Постепенно надградете до 31 или 62 минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко и изпънете ръцете нагоре над главата. Отпуснете дъха и разклатете раменете и ръцете за 15-30 секунди. Отпуснете се.

Коментари: Това е форма на древна хуманологична терапия. Често се чувстваме объркани и се задържаме в задънена улица, когато вътрешният конфликт блокира способността ни да мислим и действваме ясно. В тези моменти праната или енергията на ума се разпръскват и разпределят по нарушен начин. Този модел на дишане задържа дъха издишан на три части. Така че, тялото усеща липса на прана в жизненоважни области на функциониране и пита как може бързо и оптимално да се реорганизира, за да отговори на тази заплаха за оцеляване. Влакната на Праничното тяло разширяват и пренасочват праната, за да образуват нов модел, изпълнен с яснота и потенциал за действие. Вашият вграден компютър може да изчисли общите ви ресурси и нивото на предизвикателство, след което да разработи стратегия за подготовка и ефективно използване на ума и тялото. Тази медитация разрешава много конфликти и е автоматичен рефлекс за оцеляване. Вътрешният конфликт е резултат от излишна или нарушена прана.

Ефектът е сигурен, постепенен и прост.

Бъдете честни с времето за дишане и медитацията ще бъде честна с вас.