

Медитация LA692-781102 - Изживейте невероятна сила (Meditation LA692-781102 - Experience Tremendous Strength)



Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак. Отпуснете ръцете надолу със свити лакти. Вдигнете предмишниците нагоре и навътре една към друга, докато ръцете се срещнат на нивото на гърлото.

Мудра: Отделете пръстите и палеца на всяка ръка и насочете дланите една към друга, с пръсти, насочени нагоре към тавана. Натиснете само възглавничките на всеки пръст, с този на противоположната ръце заедно, образувайки структура, наподобяваща палатка – без палците.

Палците изобщо не докосват, а средните пръсти и показалците поддържат само лек контакт.

Прилагайте максимален натиск върху малките и безименните пръсти.

Очи: Затворете очи.

Дишане: Дишайте много бавно, много продължително и много дълбоко. Съсредоточете се върху различните налягания в различните пръсти и върху продължителното, бавно и дълбоко дишане. Концентрирайте се напълно.

Време: 8 минути

След приключване на медитацията, дълбоко вдишайте и изпънете ръцете високо над главата. Задръжте въздуха вдишан и се протегнете възможно най-силно. Издишайте напълно и оставете ръцете нагоре. Дълбоко вдишайте, задръжте и се протегнете. Напълно издишайте и се отпуснете. Общо 3 пъти.

Коментар: Чрез оказване на по-голям натиск върху безименните пръсти (Слънцето) и кутретата (Меркурий) се създава баланс в инстинктивните импулси, чрез действието на земята върху парасимпатиковата нервна система. Първите 3-5 минути може да не изпитате нищо, освен раздразнение. Ако можете да го преодолеете, ще настъпи релаксация, каквато никога преди това не сте изпитвали.

Медитацията променя свръхсъзнателното присъствие във всекидневното съзнание. Създава се самостоятелно магнитно поле, с полярност, противоположна на нормалната функция. Ако дъхът се контролира, медитира се и се диша достатъчно продължително и бавно, той няма да влезе в диафрагмата. Осмият прешлен ще започне да секретира. След това хипофизната жлеза ще импулсира по различен начин от нормалното. Това ще донесе преживяване на огромна сила и може да стартира нов живот във всеки.