

Медитация за изчистване на вашата комуникация

(Meditation to Clear Your Communication)

2 упражнения, 3 минути

Част първа: Завъртане на ръцете



Поза: Седейки в *лесна поза*, свийте лактите отстрани и поставете ръцете до раменете, палците са притиснати към дланите на хълмчетата на Меркурий (месестата подложка на дланта в основата на малкия пръст). Пръстите се държат изправени.



Движение: Запазвайки тази позиция, започнете да въртите ръцете в непрекъснати кръгове на около 30 см, от раменете, нагоре и навън настрани, надолу и обратно към тялото, докато отново достигнете началната позиция.

Дясната ръка ще се върти **по посока на часовниковата стрелка**, а в същото време лявата ръка ще се върти **в обратна посока**. Движете се мощно.

Време: Продължете за **1 минута 45 секунди**.

Накрая: Вдишайте и преминете незабавно към Втора част.

Силата на движението на ръцете ще принуди долната част на гърба ви да се отпусне, което помага да се премахне цялата болка в кръста или възможността от нея. Това упражнение помага да се запази човек млад. Уверете се, че държите палците притиснати над хълмчетата на Меркурий (под кутрето) през цялото време. Тази сила на ръцете също ще изчисти ушите-носа-гърлото. Това ще изчисти вашата комуникация, така че друг човек ще бъде по-способен да чуе какво казвате, когато говорите.



Част втора: Вдигнете ръцете нагоре

Поза: Незабавно вдигнете ръце над главата, лактите са изпънати, дланите са плоски, обърнати напред. Разтворете пръстите широко разтворени като отворени антени.

Мантра: Вдишайте дълбоко и започнете да мантрувате дългият **Сат Наам (Sat Naam)**. Едно продължително мантруване на мантрата отнема около 15 секунди.

Можете да изтеглите *Santokh Sinkh - Sat Nam - long* от ТУК!

Време: Повторете мантрата 4 пъти.

Това е вечният звук. Това не е нещо, което сикхите притежават или евреите не знаят. **Саа (Saa)** означава цялост, Безкрайност. Това е първият звук, с който Бог е създал Вселената. **Таа (Taa)** означава живот. А **Наам (Naam)** означава „Име“ или „Идентичност“. Тази мантра може да ви даде баланс между Небето и Земята.