

Медитация LA083-790129 - Тази медитация активира вагус нерва,
Когато нищо не работи, използвайте тази медитация
(Meditation LA083-790129 – This meditation activate the vagus nerve,
When nothing work use this meditation)



Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак.

Крака: Седнете с кръстосани крака или на стол, с еднакво разпределена тежест на тялото върху двата крака.

Ръце и рамене: Отпуснете ръцете със свити лакти. Изтеглете предмишниците една към друга, докато ръцете се срещнат пред тялото около 2-3 см над пъпа. Насочете двете си длани нагоре и поставете дясната длан в дланта на лявата ръка. Дръпнете палците към тялото и притиснете върховете на палците заедно. Краката са равномерно разпределени по земята.

Дишане: Вдишайте дълбоко и напълно издишайте, докато мантрувате мантрата.

Очи: Гледайте във върха на носа.

Мантра: Вдишайте и повтаряйте мантрата монотонно, на издишване. Уверете се, че изричате точно всяка дума и не забравяйте да запазите еднакъв ритъм.

Сат Нам, Сат Нам, Сат Нам, Сан Нам, Сат Нам, Сат Нам, Уа-Хей-Гуру
(Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Sat Naam, Whaa-hay Guroo).

6 пъти Сат Нам

1 път Уа-Хей-Гуру

Време: не практикувайте тази медитация **повече от 31 минути**.

Коментари: Когато молитвите ви не действат и изглежда нищо друго не работи, практикувайте тази медитация и те ще проработят. Ритъмът трябва да бъде постоянен. Тази медитация активира тежките области на вагус нерва*. Това разширява мозъка - в крайна сметка към Безкрайността. Резултатът за медитатора е, че ще разцъфне в целия си потенциал.

* Изследванията на вагус (блуждаещият нерв) разкриват, че той участва в нашите чувства на състрадание, съпричастност и доброта. Тези хора, при които е отчетена по-висока активност на вагус нерва, показват по-високо чувство на алтруизъм, любов и щастие. Това се дължи на влиянието на вагус нерва върху комуникацията, сърдечната честота и способността му да задейства отделянето на окситоцин - хормон, който отговаря за чувството на свързване. Този уникален нерв държи ключа за способността да бъдем в настоящето, съзнателни и състрадателни. Той е и един от нервите, които са най-пълно и задълбочено обхванати в практиката на йога и медитация. Кундалини йога активира вагус нерва с мантруване, свиркане, прилагане на заключване на брадичката (Джеланд(х)ара банд(х)а), фокус на очите (drishti) и практикуване на пози като: свещ, рало и кобра (Bhajan, 1982, 1989c, 1993d). -Enlightened Bodies