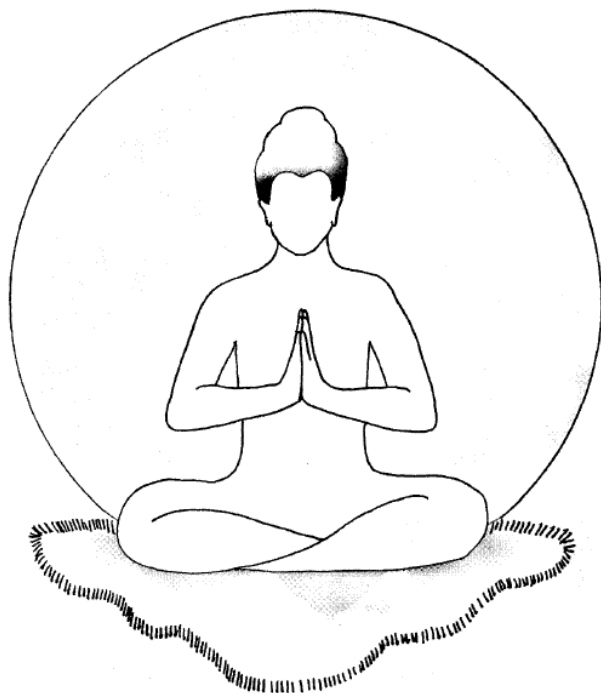


Медитация – Банд(х)ана крия за добър сън (Meditation - Bandhana Kriya for Good Sleep)



Поза: Седнете в *лесна поза* с изправен гръбнак. Притиснете ръцете си заедно в *молитвена мудра*. "Когато двете длани се срещнат и неутрализират праничната енергия, тя се нарича Банд(х)ана (заклучена) крия."

Ръцете трябва да бъдат точно притиснати, пръстите трябва да са точно прилепнати един към друг, палците да са напълно свързани и дланите да са идеално притиснати. Не оставяйте място за грешки.

Фокус на очите: Очите са на 9/10 затворени с линия на виждане, успоредна на носа.

Дишане: Вдишайте дълбоко, задръжте дъха и мислено мантрувайте **Уа-Хе(й)-Гуру** (Wha-hay Guroo) 8 пъти.

След това издишайте напълно, задръжте дъха и мислено мантрувайте **Уа-Хе(й)-Гуру** (Wha-hay Guroo) 8 пъти в същия ритъм и скорост.

Време: Продължете за **31 минути**.

"Това е най-простата крия, но е толкова мощна. Просто я правете в продължение на 31 минути, запазвайки ритъма, докато пеете мантрата.

Това ще ви даде прекрасно изживяване. Внимавайте ключалката на ръцете да не се разхлаби.

"Понякога, след като я практикувате, е необходима смелост да отделите ръцете. Те се блокират напълно от нашето собствено магнитно поле, докато практикуваме този пранаям."

„Банд(х)ана крия е красива, прекрасна е, това е най-простото нещо, което можете да направите. Ако решите: „Това е моята крия и от днес нататък ще я правя преди лягане. Нека се прояви какво трябва.“ - може стане огромна промяна в съдбата ви, защото тя носи неутралността на татвите.

"Всяка зора ще донесе послание за свежест и ще ви донесе възможности. Както се предлагат приношения на Бог, така се предлагат възможности и благодат на човечеството. Когато правите тази крия и след това *Kirtan Sohila* (вечерната молитва на сикхите), следващата сутринта Сам Бог ще ви донесе дъха на живота и ще ви направи чисти в своята същност, така че да можете да премахнете главоболията и животът да стане здрав, щастлив и свят.

От: Praana Praanee Praanayam

<https://www.youtube.com/watch?v=6gvHeNpDUU0> - Kundalini Yoga Meditation: Bandhana Kriya for Good Sleep with Nihal Singh

<https://www.youtube.com/watch?v=dubb3TpgIEI> - Snatam Kaur - Kirtan Sohila