

## Медитация - Изживейте дара на живота (Meditation - Experience the Gift of Life)



**Поза:** *Поза скала*. Седнете на пети, с изправен гръбнак.

**Заклучвания или други условия:**

Насочете брадичката право нагоре възможно най-високо, без да възпрепятствате или свивате врата. Повдигането на брадичката може да доведе до заключване на челюстите.

**Мудра:** Поставете дланите пред гърлото и поставете лявата ръка върху дясната, с длани надолу. Лявата ръка сочи вдясно, а дясната - вляво. Дръжте предмишниците успоредни на земята.

**Дишане:** Сегментирано дишане.  
Вдишайте дълбоко на 4 равни части.  
Издишайте напълно на 4 равни части.

**Фокус на погледа:** Очите са на 1/10 отворени.

**Мантра:** СОХЪНГ (Sohang)

На вдишване, вибрирайте наум **СО** (So) с всяка част от 4-части вдишване.  
**СО-СО-СО-СО**

На издишване, вибрирайте наум **ХЪНГ** (Hang), с всяка част от 4-части издишване.  
**ХЪНГ-ХЪНГ-ХЪНГ-ХЪНГ**

**Време:** Започнете само с 3 минути и бавно увеличете времето до 31 минути.

**Коментари:** Ключът към тази медитация е да държите брадичката повдигната възможно най-високо, сочеща нагоре. Тялото и умът ви ще искат да спуснат брадичката ви, но не я отпускате и на сантиметър.