

Аштанг Гуру мантра медитация (Ashtang* Guru Mantra Meditation)



Поза: Седнете в удобна медитативна поза, с изправен гръбначен стълб.

Мудра: Поставете дясната длан върху сърдечния център, лявата ръка е на нивото на рамото. Изпънете лявата китка, така че дланта да гледа към тавана, а пръстите да са изпънати и събрани. Пръстите на лявата ръка сочат наляво и мудрата се държи от лявата страна на тялото, точно до рамото. Съсредоточете се върху това да държите лявата ръка стабилна.

Фокус на очите: на 1/10 отворени

Мантра: Мантрувайте **УАХЕ ГУРУ** (Wahe Guru). Вдишайте дълбоко и повтаряйте монотонно, 8 пъти на издишване, издишвайки целия въздух.

Време: 11 - 31 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.

**Ashtang - от 8 части*

Or: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas