

Медитация - Извисена молитва (Meditation - Elevated Prayer)



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

Фокус на очите: Очите са отворени на 1/10.

Мудра: Притиснете дланите една към друга и кръстосайте десния палец върху левия. Дръжте двете длани притиснати една към друга по цялата дължина по време на цялата медитация. Изпънете ръцете напред и нагоре от тялото под ъгъл, който привежда горната част на ръцете нагоре в контакт с долната част на ушните миди. Заклучете лактите и поддържайте двете си ръце изпънати през цялата медитация.



Мантра: Пейте всяка мантра, която желаете, просто не забравяйте да произнесете правилно всяка дума от мантрата, която решите да използвате. Вдишайте дълбоко и издишайте напълно, докато се пее избраната от вас мантра.

Време: 3 - 11 минути

Накрая: Вдишайте дълбоко, задръжте за кратко дишането и издишайте напълно 3 пъти. След това се отпуснете.