

Медитация – управление на дишането (Meditation - Governing the Breath)



Част 1 - Пеене в монотонен ритъм

Поза: Седнете в медитативна поза с кръстосани крака. Поддържайки гръбнака изправен, издърпайте долната част на гърба, сакралните и лумбалните прешлени.

Мудра: Съберете дланите пред пъпния център и кръстосвайте десния палец върху левия. Поставете ръцете си в скута, така че пръстите да сочат далеч от тялото, а китките на ръцете да опрат близо до пъпния център. Лактите са отпуснати отстрани, а раменете са отпуснати свободно.

Фокус на очите: Гледайте право напред и дръжте очите отворени на 1/10.

Мантра: Пейте **АД САЧ, ДЖУГАТ САЧ, ХЕЙ БЕЙ САЧ, НАНАК ХОСИ БИ САЧ**
(Aad Sach, Jugaad Sach, Hai Bhay Sach, Naanak Hosee Bhay Sach) монотонно.

Време: 11 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.

Част 2 - Пейте наум

Започнете да пеете същата мантра наум.

Време: 3.30 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.

Коментари: САЧ (Sach) се произнася така: звукът sh се изтегля за една пълна секунда. Мантрата е от 17-ия слок на Sukhmani Sahib от Гуру Арджан Дев Джи. Поддържайте правилния такт; не го отпускате. Участвайте пълноценно и направете всичко възможно. Не движете тялото си по време на тихата част. Прилагайте най-строг контрол. Боли ви кръстът, защото там контролираме дишането си. Дъхът не се контролира в белите дробове; управлява се от осмия прешлен, в основата на шията, а също и от четвъртия и петия лумбален прешлен в долната част на гръбначния стълб.

Част 3 - Пейте УАХЕ ГУРУ (Wahe Guru)

Започнете да пеете УАХЕ ГУРУ (Wahe Guru), 8 пъти на вдишване (приблизително 15 секунди на цикъл).

Време: 1 минута

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.