

Медитация за извисяване на съзнанието (Meditation for Uplifting Consciousness)

В тази медитация никога не можете да забравите, че сте живи. Не можеш да заспиш, нищо не може да ти се случи. Ще ви даде много здраве и енергия. Помага за разграждането на енергийния блок в раменете, най-чувствителната част на тялото.



Поза: Седнете в удобна медитативна поза, с изправен гръбнак.

Повдигнете двете ръце над главата и ги издърпайте към задната част на главата. Свийте ги в лактите и сведете предмишниците надолу и една към друга, докато ръцете хванат противоположната горна част на ръката (лявата хваща дясната и дясната - лявата). Издърпайте гръдния кош нагоре.

Фокус на очите: Очите са отворени. Повдигнете ги нагоре и назад, сякаш гледате през дупка в центъра на горната част на главата.

Дишане и мантра: Вдишайте дълбоко и повтаряйте **ХАРИ ОНГ** (Haree Ong) монотонно. **ХАРИ** (Haree) се пее от пъпа, а **ОНГ** (Ong) се пее през ноздрите

Време: 11 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.