

Медитация за поддържане на парасимпатиковата нервна система (Meditation to Promote the Parasympathetic Nervous System)

Тази медитация е силно релаксираща. Тя подкрепя парасимпатиковата нервна система, но първо, ще постави всяка фибра на тялото под голямо напрежение. Тази медитация увеличава разбирането на симпатиковия нерв, който дава добродетелта на търпението и силата на самоконтрола. Само като се упражнявате по 3 минути на ден, всяко лошо поведение на личността може да бъде коригирано, но китките трябва да се държат под определения ъгъл от 60 градуса.



Поза: Седнете в *лесна поза*, като долната част на гръбначния стълб е огъната напред, гръдният кош е повдигнат, брадичката - прибрана навътре.

Изпънете ръцете нагоре над главата под ъгъл от 60°. Дръжте ръцете идеално изправени, а лактите внимателно заключени.

Изпънете китките назад, докато има ъгъл от 60 градуса между задната част на дланите и предмишницата.

Изправете пръстите и палците и ги натиснете заедно. Издърпайте ръцете назад, така че дланите да са нагоре.

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

Мантра: Мислено вибрирайте **CAT NAM** (Сат Наам) при вдишване и отново при издишване.

Дишане: Вдишайте дълбоко с продължително, бавно вдишване. Издишайте напълно с продължително, бавно издишване. Удължете дишането колкото е възможно повече. Отделете

минута или повече на всеки дъх, ако е възможно. Продължете това бавно и дълбоко дишане.

Време: 3 - 31 минути

Накрая: Вдишайте дълбоко. Издишайте напълно и задръжте дъха си за 60 секунди. Вдишайте, отпуснете дъха и позата.