

Медитация LA196 801030 - Ек Крия (Индекс Крия) (Meditation LA196 801030 - Ek Kriya (Index Kriya))



Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак.

Мудра: Поставете лявата ръка с дланта надолу пред *сърдечния център*; лявата предмишница е успоредна на пода.

Свийте първите три пръста на лявата ръка на 90°, така че върховете на пръстите да сочат надолу, а средните и дисталните стави да са прави.

Пръстът на Меркурий (малкият пръст) и палецът остават успоредни на земята и сочат надясно.

С десния лакът, свит на 90°, повдигнете ръката така, че горната част на ръката да е успоредна на земята, а предмишницата да е перпендикулярна на нея.

Сгънете дясната китка на 90°, така че дланта да гледа надолу, а пръстите да сочат напред.

Съединете първите три пръста, като издърпате пръста на Меркурий (малкият пръст) и палеца колкото е възможно повече настрана. Задръжте позицията и пръстите стабилно. Силата на пръстите ще ви позволи да разберете, че мозъкът отчита усещането и чувствителността.

Фокус на очите: Очите са затворени. Концентрирайте се в точката на *третото око*.

Дишане: Дишайте много дълго, бавно и продължително. Контролирайте дишането за най-добри резултати. Можете да създадете максимален енергиен баланс с това дишане; това е единствената доброволна власт, която имате над праничното си тяло.

Време: 5 - 11 минути

Накрая: Вдишайте дълбоко, веднага издишайте напълно, задръжте 20 секунди. Повторете още два пъти. Отпуснете се.

Коментари: Бих искал да внеса днес два хоризонтални баланса в сигналния тон на двете мозъчни полукълба. Дишайте много бавно и продължително. Това е максималният енергиен баланс, който можете да създадете. Просто медитирайте върху дишането. Това се нарича баланс на праничното тяло с ауричното тяло.

От: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas