

Медитация - Сидхавани крия (Meditation - Siddhaavani Kriya)



Поза: Седнете в удобна медитативна поза с изправен гръбнак.

Мудра: Сключете пръстите, с дланите надолу. Изпънете палците към тялото и свържете върховете им. Задръжте позицията на ръцете на нивото на гърлото или брадичката. Предмишниците са успоредни на земята.

Дишане: Продължително, дълбоко дишане.
Вдишайте с бавен, продължителен и дълбок дъх.
Издишайте бързо и силно през ноздрите; дъхът удря върховете на палците, генерирайки топлина в палците.

Фокус на очите: Очите са на 1/10 отворени

Време: 18 минути

Тази медитация трябва да се практикува 18, 22, 33 или 42 минути.

Коментари: Запазете позицията на тялото за цялата медитация и продължете да насочвате силен поток от дъха от носа към палците. Тялото и умът ще искат да отпуснат позицията. Бъдете силни – не се движете!