

Медитация Сараб Кала мудра (*Sarab Kala Mudra Meditation*)



Част 1 - Мантруване

Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак. Седнете съвсем леко на задните части.

Мудра: Поставете ръцете пред диафрагмата. Преплетете пръстите с дланите нагоре и пръстите навътре. Палците сочат настрани от тялото. Ръцете образуват лотос, а пръстите сочат нагоре като



мечовете на Шива.

Фокус на очите: Фокусирайте очите върху върха на носа.

Мантра: Вдишайте и пейте мантрата

Хар Гуру Сири Гуру Уахе Гуру

Har Guru Siri Guru Wahe Guru

Време: 11 минути

Част 2 - 1-во задържане

Вдишайте и задръжте дъха с много изправен гръбнак. Издърпайте брадичката навътре, гърдите навън.

Време: ½ минута

Накрая: Издишайте.

Част 3 - 2-ро задържане

Още веднъж вдишайте и задръжте дъха с много изправен гръбнак. Издърпайте брадичката навътре, гърдите навън.

Време: ½ минута

Накрая: Издишайте.

Част 4 - 3-то задържане

За последен път вдишайте и задръжете дъха с много изправен гръбнак.
Издърпайте брадичката навътре, гърдите навън.

Време: ½ минута

Накрая: Издишайте и се отпуснете.

От: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas

https://www.youtube.com/watch?v=8b60eK4CrG0&ab_channel=YogaBorgo - Sarab Kala Mudra
Meditation with Sada Sat Kaur