

Медитация за проверка на парасимпатиковата нервна система (Meditation to Check the Parasympathetic Nervous System)



Поза: Седнете с изправен гръбнак в медитативна поза. Натиснете раменете назад, докато лопатките се срещнат. Ако лопатките не се срещнат, преструвайте се, че се срещат и продължете да ги притискате една към друга.



Мудра: Поставете ръцете в *Гиан мудра* (Gyan Mudra) - показалеца и палеца са докоснати, до раменете, с длани, обърнати напред.

Мантра: Тихо вибрирайте мантра по ваш избор. Мислете за Безкрайния Бог чрез мантрата.

Дишане:

1. Вдишайте дълбоко и задръжте. Повторете още 2 пъти.

Накрая: Издишайте напълно. Освободете позата и отпуснете дъха.

2. Притискане на езика: 30 секунди

Върнете се в позицията.

Вдишайте дълбоко и притиснете езика възможно най-силно към горното небце.

Поддържайте това заключване.

Накрая: Издишайте

3. Огнено дишане: 20 секунди

Започнете *огнено дишане*.

4. Притискане на езика: 30 секунди

Вдишайте дълбоко и притиснете езика възможно най-силно към горното небце.

Поддържайте това заключване.

Накрая: Издишайте

5. Огнено дишане: 20 секунди

Започнете *огнено дишане*.

6. Притискане на езика: 1 минута

Оставайки в позата, вдишайте напълно, като отново притискате езика към горното небце.

Задръжте.

Накрая: Издишайте и се отпуснете.

Коментари: Тази медитация ще провери вашата парасимпатикова нервна система, която е отговорна да ви държи нащрек и в безопасност през целия ви живот. Чрез нея нервната ви система се балансира. Това е особено добра практика за жени.

https://www.youtube.com/watch?v=QEZW08Ybl6Y&ab_channel=KundaliniLoungeWithMariya - Meditation to Check the Parasympathetic Nervous System – с Мария Ганчева

От: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas