

Медитация - Пречистване на Сушумна, централния нервен канал (Meditation - Purifying the Sushumna, the Central Nerve Channel)

„Йога е създадена, за да бъде човек здрав, щастлив и свят. Кундалини Йога е създадена, за да бъде човек здрав; щастлив, свят и осъзнат. Тайната на твоята душа е осъзнаването.“

Йоги Баджан

Това е самопречистваща медитация. Ще ви даде индивидуалност, която е силна и чиста, с мощна проекция. Тя пречиства сушумна, божествения ви нерв.



Част 1

Поза: Седнете в *лесна поза* с пръсти на лявата си ръка във вертикална линия, докосваща центъра на челото ви. Десният ви лакът е свит, като горната част на ръката е близо до гръдния кош. Предмишницата и ръката сочат нагоре. Дясната длан е обърната напред.

Фокус на очите: Затворете очи и фокусирайте в центъра на брадичката си – Лунния центъра, през затворените си очи.

Дишане: Успокойте се, дишайте бавно и се концентрирайте в центъра на брадичката си.

Време: 11 минути

Коментари: След 5 минути, ако се концентрирате правилно, фиксирайки очи към брадичката си, сушумна трябва да започне да вибрира. Челото ви, където е ръката ви, ще стане горещо. Тогава тялото спира да сърби и боли и можете да почувствате, че го правите успешно. На шест минути се отразява на нервната ви система. Ида и пингала ще започнат да преминават през вълнения, но това е положителен знак.

Част 2

В същата позиция ритмично пейте **Хар (Har)** с върха на езика си. Пейте със скорост едно **Хар (Har)** в секунда.

Мантра: Хар (Har)

Време: 11 минути

Част 3

Останете в същото положение.

Дишане: Вдишайте, задръжете дъха си и изпънете гръбнака си нагоре. Задръжете дъха си толкова дълго, колкото можете. Целта е да задържите дъха си за 1 минута, преди да издишате. Издишайте като топовно през устата си, вдишайте дълбоко, задръжете дъха и продължете.

Време: 11 минути

Накрая:

Вдишайте и задръжете отново, гледайки навътре към тялото си. Изпратете лечебна енергия към онези части от тялото ви, които се представят пред очите ви в този момент.

Вдишайте, задръжете дъха си за 10 секунди, докато изпъвате ръцете си нагоре и ги разклащате. Повторете тази последователност още 2 пъти.
Отпуснете се.

От: Reaching Me in Me