

Медитация LA097-790327 - Йони крия (Meditation LA097-790327 - Yoni Kriya)



Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак. Можете да седнете на стол, с тежестта на двата крака, равномерно разпределена на земята.

Мудра: Отпуснете ръцете с със свити лакти. Изтеглете предмишниците нагоре и навътре, докато ръцете се срещат пред гърдите на нивото на сърцето. Притиснете палеца и малките пръсти на противоположните ръце. Другите пръсти остават разделени. Насочете пръстите напред.

Очи: Очите гледат във върха на носа.

Дишане: Дълбоко вдишвайте през носа и издишайте напълно през устата. След това дълбоко вдишвайте през устата и издишайте напълно през носа. Продължете този цикъл на дишане през цялата медитация. На вдишване устните се свиват сякаш почти да свирят.

Мантра: Няма дадена мантра за тази медитация.

Време: Практикувайте тази медитация за **11 минути**.

Правете тази медитация, когато има достатъчно време за нейното завършване, за да се отпуснете напълно и да се възстановите от ефектите. Това е много отнасяща медитация. Преди лягане е подходящо време да я практикувате.

„Трите пръста представляват минало, настояще и бъдеще. Пространството между ръцете, ограничено от палците и пръстите на Меркурий (кутретата), представлява йони, женския полов орган. Пръстите на Меркурий (кутретата) представляват комуникацията. Палците представляват мъжкия полов орган.

Цяла наука - осъзнайте, че тази крия е много типична свещена крия, извършвана от много отдалечени, изключително известни йоги.

„Тази крия може да ви освободи и да ви даде много преживявания. Не се натоварвайте прекалено много. Правете я нормално и в рамките на 10 до 11 минути. Тя може да промени цялата ендокринна система.

Това е невероятно ефективна медитация и упражнение. Единадесет минути и може да те промени наопаки, с пламък в очите, да говориш на език, който дори демоните не говорят. Опитайте да правите за 5 минути и след това се опитайте да говорите с гняв - не можете. Толкова е ефективна."

От: Praana Praanee Praanayam
&
Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas