

Медитация - Гиан Мудра Крия (Meditation - Gyan Mudra Kriya)

Тази медитация е много проста, но много мощна, ако правите правилната комбинация. Изглежда проста, но координира двете области на мозъка, дава ви мощно прозрение и координира мистерията в овладяване на трите тела. Въпреки че изглежда проста, тя работи за много усложнения. Когато не знаете какво да правите, направете това. Започнете да практикувате тази крия за 11 минути и постепенно увеличавайте до 30 минути.



Поза: Седнете в лесна поза с изправен гръбнак. Отпуснете ръцете надолу по тялото. Сгънете лактите и повдигнете ръцете пред гърдите.



Мудра: С длани, обърнати към гърдите, кръстосайте ръцете и поставете едната длан в другата;

палците са кръстосани и пръстите сочат нагоре под удобен ъгъл. (Позицията на лявата и дясната ръка е взаимозаменяема за това упражнение).

Фокус на очите: Погледнете третото око, след което сменете фокуса на очите към върха на носа.

Дишане: Дишайте в 4-степенен модел:

1. Вдишайте през носа, издишайте през носа.
2. Вдишайте през устата, издишайте през устата.
3. Вдишайте през носа, издишайте през устата.
4. Вдишайте през устата, издишайте през носа.

Продължете тази последователност. Всички вдишвания трябва да са дълбоки, пълни и мощни. Когато дишате през устата, свийте устни, сякаш подсвирквате.

Време: 11 - 30 минути