

Медитация за успокояване на движещия се ум (*Meditation to Still the Moving Mind*)

Практикуването на тази медитация дава капацитет за успокояване на най-много неща, за които медицинската и психиатричната помощ не успяват. Но ако кажете на някого да я направи като терапия, раздвижвате ума. Тя дава незабавно облекчение на всеки колеблив, разсеян ум. Когато има толкова много лудост наоколо, трябваше да практикувате медитация.



Поза: Седнете в *лесна поза* с изправен гръбнак.

Отпуснете ръцете и дланите във всяка медитативна поза.

Дишане: Дишайте нормално през носа.

Фокус на очите: Фокусирайте очите си върху върха на носа.

Мудра: Отворете устата си възможно най-широко. Докоснете езика до горното небце. Задръжте позицията и медитирайте.

Време: Като начинаещ, започнете практиката си с 3-5 минути, с максимум **11 минути**. С практиката може да се прави за 31 минути.

Също известна като: Ardha Kechari Kriya
От: Rebirthing - Breath, Vitality & Strength