

Медитация - Станете спокойни - Земя към Аз-а (Meditation - Become Calm - Earth to Self)

Изпънете показалците (Юпитер) на двете си ръце. Заклучете останалите пръсти с палците си. Засечете движенията си със Sat Nam Wahe Guru #2 от Jagjit Singh. Затворете очи и се концентрирайте върху движението.

- ❖ Докоснете показалците (пръстите на Юпитер) до пода от двете си страни, на **Сат** (Sat).
- ❖ Докоснете показалците (пръстите на Юпитер) един към друг пред брадичката си, на **Нам** (Nam).
- ❖ Докоснете показалците (пръстите на Юпитер) до пода на **Сат** (Sat).
- ❖ Докоснете показалците (пръстите на Юпитер) пред брадичката си на **Нам** (Nam).
- ❖ Докоснете показалците (пръстите на Юпитер) до пода на **Уа-хей** (Wah-hay).
- ❖ Докоснете показалците (пръстите на Юпитер) пред брадичката си на **Гуру** (Guroo).
- ❖ Докоснете показалците (пръстите на Юпитер) до пода на **Уа-хей** (Wah-hay).
- ❖ Докоснете показалците (пръстите на Юпитер) пред брадичката си на **Гуру** (Guroo).

Продължете за **3 минути**.



Когато сте много напрегнати, моля, правете това и ще се успокоите, тихи, мирни и уравновесени. Ако получите главоболие, докато правите това упражнение, това може да означава, че имате лошо кръвообращение. Ако пропуснете, когато се опитвате да докоснете пръстите си, това означава, че не сте концентрирани.

„Йога е наука за реалността и емпирично доказателство за свещеността на целия живот.“

ЙБ

От: Reaching ME in me