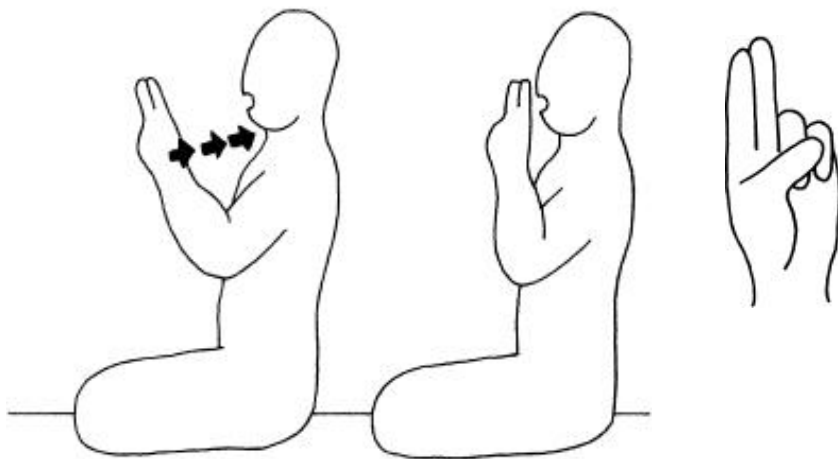


Медитация - За сила и издръжливост (Meditation - For Strength and Stamina)

Седнете в *лесна поза*. Поставете всяка ръка в тази мудра: заключете пръста на Меркурий (кутрето) и пръста на Слънцето (безименния пръст) с палеца и дръжте пръстите на Юпитер и Сатурн (показалец и среден пръст) заедно и сочеци право нагоре.

Лактите са свити и опират в гръдния кош. Ръцете ви са на нивото на раменете, на около 12 сантиметра от тялото. Дланите на ръцете са обърнати една към друга и остават обърнати една към друга през цялото движение.



„Силата зад мускулите са нервите. Силата зад нервите е издръжливостта, а силата зад издръжливостта си ти.“

ЙБ

Вдишайте на 3 или 4 бързи движения през устата с форма на буквата „О“. С всяко издишване, издърпвайте ръцете си рязко назад към раменете. И двете ръце се движат едновременно.

Вдишването, по време на което отдръпвате ръцете си назад 3 или 4 пъти, е изключително бързо. Трябва да се извърши за около 1 секунда.

Издишайте през устата с един замах и се върнете в изходна позиция. Това рязко движение е самосъздадена нервност, извършена съзнателно, за да може енергията във вас да се балансира.

Продължете за **11 минути**.

Накрая: Вдишайте, задръжте дъха си за 10-15 секунди, останете в позицията и повторете резките движения на ръцете толкова силно, че цялото тяло да се разтресе. Раздвижете гръбнака, раменете и ръцете си с разтърсването. Повторете тази последователност още два пъти.

След първите 2 минути от тази крия действието става трудно, но трябва да продължите да се движите бързо. Това рязко движение може да ви даде нова нервна система. Когато се уморите, е време да преодолеете желанието да забавите темпото. Запазете ритъма и се борете.

Когато се практикува редовно и правилно, тази крия може да ви даде нова нервна система. Нервите, които са се разкачили и са мъртви, ще започнат да се свързват и да намират път. Това е силата на дишането, цялата система ще се разтресе.

От: Reaching ME in me