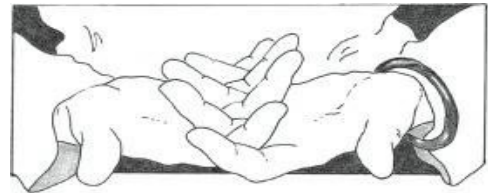


Синхронизираща медитация (Тантрическа крия) (Synchronization Meditation (Tantric Kriya))



Поза: Седнете в *лесна поза* с изправен гръбнак. Повдигнете леко гърдите. Повдигнете двете си ръце пред гърдите на нивото на *сърдечния център*.

Мудра: Поставете двете длани нагоре. Преплетете пръстите си, така че да изглеждат като леко извити мечове, сочещи нагоре и навън под ъгъл от 45°. Палците са отпуснати, но сочат напред.



Фокус на погледа: Фокусирайте погледа си надолу, покрай носа.

Мантра: Поемете дълбоко въздух и изпейте „Уахе Гуру“ **16 пъти**.
Вдишването е около 4 секунди, а изпяването е около 12 секунди.

**Уахе Гуру, Уахе Гуру, Уахе Гуру, Уахе Гуру,
Уахе Гуру, Уахе Гуру, Уахе Гуру, Уахе Гуру,
Уахе Гуру, Уахе Гуру, Уахе Гуру, Уахе Гуру,
Уахе Гуру, Уахе Гуру, Уахе Гуру, Уахе Гуру.**

*Wha-hay guroo, wha-hay guroo, wha-hay guroo, wha-hay guroo
Wha-hay guroo, wha-hay guroo, wha-hay guroo, wha-hay guroo
Wha-hay guroo, wha-hay guroo, wha-hay guroo, wha-hay guroo
Wha-hay guroo, wha-hay guroo, wha-hay guroo, wha-hay guroo*

Можете да изтеглите и/или слушате *Gurucharan Singh Khalsa & Gurusangat Singh - White tantra - Wahe Guru_epic* от ТУК!

Време: Продължете за **11-31 минути**.