

Тялото на душата – Медитация - насоки на душата (The Soul Body - Meditation - Guidance of the Soul)



Мудра: Седнете в лесна поза с изправен гръбнак. С двете ръце докоснете върха на показалеца до върха на палеца; дръжте останалите пръсти изправени и раздалечени колкото е възможно повече. Притиснете лактите си плътно към страните на гръдния кош и поставете ръцете пред всяко рамо; дланите са обърнати напред. Наклонете предмишниците си напред под ъгъл от 45° спрямо раменете.

Музика: Пуснете „Tantric Har“; ако музиката не е налична, движете ръцете веднъж в секунда.

**Можете да изтеглите и/или слушате
Tantric Har от тук!**



Движения: Пазете мълчание, докато звучи музиката. При всяко повторение на мантрата Хар (Har) извийте ръцете от изходното положение нагоре и назад с около 30 см и ги спрете рязко до ушите, като дланите остават обърнати напред. Бързо се върнете в първоначалното положение и продължете, като държите пръстите изпънати и раздалечени през цялото движение. Изпълнявайте го енергично, така че да се издигате с всяко рязко движение на ръцете нагоре.

Очи: Не е посочено.

Време: 11 минути

Коментари: Тази медитация е известна също като „Гиан судха симран крия“ (Giaan Sudhaa Simran Kriya). Когато упражнението стане болезнено, преодолейте болката, за да достигнете етапа, в който няма болка. Научете

се да се изправяте срещу и да преодолявате болката и бедите си.

В Кундалини йога има нещо повече от упражненията, които правите. Това е потокът на енергията. Факт е, че без да е пробудена вашата Кундалини, душата ви не е пробудена.

– Йоги Баджан