Карани Крия – Изкуството да се запомни креативността

(Karani Kriya - The Art of Memorizing Creativity)



Поза: Седнете с изправен гръбнак.

Мудра: Повдигнете ръцете пред торса, така че предмишниците да са успоредни на земята, на височината на раменете.
Свийте лактите, така че пръстите да сочат един към друг пред центъра на гърлото, а дланите да са обърнати надолу.



Свийте безименния пръст и кутрето под палеца, върху дланта. Изпънете показалеца и средния пръст и докоснете върховете им до върховете на пръстите на другата ръка.

Фокус на очите: Затворете очите, оставяйки ги отворени само 1/10 част.

Дишане: Изпълнявайте пранаяма с прецизно отмерено времетраене:
вдишайте през носа за 2–3 секунди; задръжте дъха за 5 секунди; издишайте напълно през носа за 10–15 секунди.
Продължете с тази дихателна последователност.
Никога не насилвайте дишането и не се напрягайте, за да спазите броенето. Ако почувствате замайване или дискомфорт, върнете се към нормалното си дишане.

Време: Тази медитация може да се изпълнява до **31 минути**.

Накрая: Вдишайте дълбоко, след което се отпуснете.

Коментари: В тази медитация мудрата стимулира енергиите на двама „учители“ – Сатурн и Юпитер. Те представляват два противоположни подхода към ученето: единият – чрез грешки и дисциплина, а другият – чрез разширяване и изследване. И двата аспекта се проявяват чрез пета чакра, носейки творчество и способност за управление. Тази медитация ще ви помогне да откриете източника на творчество в сърцето си. Тя създава връзка със смислена работа и носи удовлетворение на душата. Тя решава въпроса как едновременно да се осигури доходоносен поминък и да се достави удовлетворение на душата.