

Впервые дана Йоги Бхаджаном в марте 1979 года.

Баланс таттв: за пределами стресса и двойственности (Tattva Balance Beyond Stress & Duality)

Сядьте в Простую Позу, выполните легкую *Джаландхара Бандху*.

МУДРА: Согните руки в локтях и поднимите их так, чтобы кисти рук сошлись перед грудью на уровне сердца. Предплечья образуют прямую линию параллельно полу. Разведите пальцы рук и прикоснитесь кончиками пальцев правой руки к кончикам соответствующих пальцев левой руки. Нажимайте достаточно сильно, чтобы пальцы прижались друг к другу первыми фалангами. Большие пальцы отведены от остальных и направлены кончиками к телу. Давите пальцами друг на друга так, чтобы они слегка изгибались. Ладони не касаются друг друга.



ГЛАЗА: Сфокусируйте взгляд на кончике носа.

ДЫХАНИЕ: Дышите следующим образом:

Вдох — через нос, глубокий и плавный.

Выдох — через округленный рот, на **8 равных частей**.

С каждым **выдохом** резко втягивайте Пупочный Центр.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Выполняйте **3 минуты**. Постепенно увеличьте время выполнения до **11 минут**. Более длительная практика рекомендована только очень последовательным и серьезным ученикам.

ЗАВЕРШЕНИЕ: Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на **10-30 секунд**, затем сделайте выдох. Еще раз сделайте вдох и потрясите кистями рук. Расслабьтесь.

КОММЕНТАРИИ

Пять элементов — это категории качества, основанные на энергетическом потоке вашей жизненной силы. Если все элементы сильны, сбалансированы и находятся в соответствующих им областях тела, вы обретаете способность противостоять стрессу, травмам и заболеваниям. Также вы не страдаете от конфликта между двумя полушариями головного мозга, борющимися за право принимать решения и управлять.

В этой медитации используется мудра (положение кистей рук), при которой оказывается давление на 10 точек в пальцах, соответствующих определенным областям двух полушарий головного мозга. Равномерное давление справа и слева создает условия для взаимодействия и координации между двумя сторонами. Глубоко вдыхая, вы повышаете свою выносливость и обретаете спокойствие. Выдыхая через рот, вы укрепляете парасимпатическую нервную систему, воздействуя на нее через определенные зоны в горле, управляющие соответствующими рефлексам. Это смягчает реакцию на стресс. Разделяя выдох на части, вы стимулируете гипофиз, достигая оптимальной ясности сознания, развивая интуицию и способность принимать решения. Эта медитация разрешает множество внутренних конфликтов, особенно возникающих в связи с противостоянием различных уровней вашего существования, например, духовного, ментального и физического, или связанного с выживанием.