

Впервые дана Йоги Бхаджаном в январе 1979 года.

Медитация от стресса или внезапного шока (Meditation for Stress or Sudden Shock)

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

МУДРА: Руки расслабленно опущены вниз и согнуты в локтях. Приблизьте предплечья друг к другу таким образом, чтобы кисти рук соединились перед корпусом на уровне примерно **2,5 см** выше пупка. Правая кисть лежит в ладони левой, обе кисти развернуты ладонями вверх. Кончики больших пальцев соприкасаются, большие пальцы оттянуты по направлению к телу.

ГЛАЗА: Смотрите на кончик носа — Точку Лотоса.

ДЫХАНИЕ: Делайте глубокие вдохи и полностью выдыхайте, произнося мантру.

МАНТРА: Повторите мантру **3 раза** на одном выдохе. Произносите каждое слово отчетливо, артикулируя при помощи кончика языка, пойте на одной высоте тона. Также необходимо четко соблюдать ритм.

SAT NAM SAT NAM SAT NAM SAT NAM
SAT NAM SAT NAM VA-HAY GURU

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Начните с **11 минут**, постепенно увеличивайте время выполнения, доведя его до **31 минуты**.

ЗАВЕРШЕНИЕ: Сделайте вдох и полный выдох, **5 раз**. Затем сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и вытяните руки над головой как можно выше. Тянитесь каждым мускулом. Сделайте выдох, опустите руки, расслабьтесь. Повторите **2 раза**.

КОММЕНТАРИИ

Эта медитация балансирует левое полушарие головного мозга с основанием правого полушария. Это позволяет мозгу поддерживать равновесие под воздействием стресса либо внезапного шока. Это также предупреждает износ нервной системы в подобных ситуациях.

