

Преодоление утомляемости мозга.

27 марта, 1995



1. Сядьте в Простую позу, руки согнуты в локтях и прижаты к грудной клетке. Кисти рук направлены прямо перед собой, параллельно полу. Ладонь правой руки смотрит вниз, ладонь левой руки смотрит вверх. Дышите через нос, вдыхайте на восемь подвыдохов и выдыхайте на восемь подвыдохов. На каждом подвыдохе и на каждом подвыдохе руки по очереди движутся вверх и вниз. Одна рука идёт вверх, тогда, как другая рука идёт вниз. Амплитуда движения небольшая, приблизительно 10-15 см, вы как будто чекуете мячом. Дыхание мощное. Продолжайте 3 минуты и затем поменяйте положение рук, так чтобы левая ладонь смотрела вниз, а правая - вверх. Продолжайте ещё 3 минуты и затем снова поменяйте положение рук, чтобы правая ладонь смотрела вниз, а левая - вверх. Продолжайте последние 3 минуты. (Общее время для первой части этой медитации - 9 минут.)

2. Начните глубоко и медленно дышать, останавливая движения и удерживая позу. Закройте глаза и сфокусируйте внутренний взгляд на центре подбородка. Сохраняйте положение тела совершенно спокойным, чтобы оно могло само исцелять себя. Сохраняйте ум спокойным, очищая его от мыслей. 5 1/2 минуты.

В завершение: сделайте глубокий вдох, сожмите руки в кулаки и с силой надавите ими на грудь. 15 секунд. Выдох. Глубокий вдох, задержка дыхания, надавите кулаками на пупочный центр. 15 секунд. Выдох. Глубокий вдох, задержите дыхание, согните руки в локтях, прижмите кулаки к плечам и с силой надавите руками на рёбра. 15 секунд. Выдохните и расслабьтесь.

Это упражнение балансирует диафрагму и помогает преодолевать утомляемость мозга. Она активизирует мозговое кровообращение и движение спинномозговой жидкости. Это также очень полезно для печени, пупочного центра, селезёнки и лимфатической системы.

«Не имеет значения, всели вы знаете. Вопрос в том, практикуете ли вы?» ЙБ