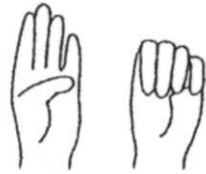


Регулирование систем тела

31 августа, 1995



Меркурий



Солнце



Сатурн



Юпитер

1. Сядьте в Простую позу с прямой спиной. Вытяните руки в стороны ладонями вниз. На каждой руке коснитесь большим пальцем бугра под пальцем Меркурия. Остальные сожмите в кулак, закрыв большие пальцы. Держите руки прямыми в локтях и начните вращение руками и кулаками по направлению назад, диаметр кругов приблизительно 45 см. для того, чтобы это движение было эффективным, необходимо соблюдать именно такую амплитуду. Дышите как кобра, шипящим дыханием через нос.

Двигайтесь быстро. С этой медитацией можно использовать запись «Тантрик Хар» в исполнении Симран Каур, которая задаст правильный ритм движения. 11 минут.

В завершение: глубокий вдох, максимально заполните лёгкие воздухом, задержите дыхание на 8 секунд и мощно выдохните, как из пушки. Повторите эту последовательность два раза.

Если делать эту медитацию, прикасаясь большим пальцем к бугру под пальцем Меркурия, то будет происходить коммуникация с каждым органом тела для саморегуляции и самоисцеления. Если практиковать её 120 дней, то всё тело войдёт в свой ритм. Она может помочь в период менопауз, в разрешении проблем с системой желез и полностью отрегулировать работу всех органов.

Разновидности этой медитации:

- Если вы меняете положение большого пальца, оставив все остальные аспекты медитации прежними, вы можете достичь различных результатов.
- Если большой палец лежит на бугре под пальцем Солнца, эта медитация даст вам энергию и поможет противостоять болезням.
- Если большой палец лежит на бугре Сатурна, это даст вам чистоту и опыт экстаза.
- Если большой палец лежит на бугре под пальцем Юпитера, это даст вам мудрость. В этой мудрее палец Юпитера выпрямлен, большой палец касается ею боковой поверхности, а все остальные пальцы согнуты как в предыдущих мудрах.

«Йога была создана для человека, чтобы он был здоровым, счастливым и благословенным. Кундалини йога была создана для человека, чтобы он был здоровым, счастливым, благословенным и осознанным. Секрет вашей души - это осознанность».

«Позвольте, я кое-что скажу вам? Есть только одна вещь, которую вы должны знать. Победите себя». ЙБ