

КУНДАЛИНИ МЕДИТАЦИЯ

760422 Медитация для баланса проекции и намерения

Общая позиция:

Сядьте в простую позу с прямой спиной.

Руки:

Ладони плоские, локти расслаблены по бокам. Пальцы разведены не широко. Легко отведите большие пальцы назад. Пальцы Солнца (безымянные) касаются друг друга. Правый палец меркурия (мизинец) находится под левым пальцем меркурия под углом 90 градусов (но мизинцы не касаются друг друга).

Ноги:

Сидите на полу, скрестив ноги, или на стуле, распределив вес равномерно, поставив ноги на землю.

Дыхание:

Глубоко вдохните и полностью выдыхайте по мере произнесения мантры.

Глаза:

Глаза закрыты.

Мантра:

Повторяйте мантру Sa Ta Na Ma как киртан крия:

На Sa напрягайте кончики больших пальцев и пальцы Юпитера (указательные).

На Ta напрягайте кончики больших пальцев и пальцы Сатурна (средние).

На Na напрягайте кончики больших пальцев и пальцы Солнца (безымянные).

На Ma напрягайте кончики больших пальцев и пальцы Меркурия (мизинцы).

Напрягайте, но не двигайте пальцами.

Длительность:

Делай это от 11 до 31 минуты.

Комментарии:

Поза очень проста, все пальцы свободны, но только безымянные пальцы должны соприкасаться. И мизинцы будут пересекаться, потому что мизинцы имеют право. Это называют открытый лотос.

Вы сойдете с ума, делая это. Sa Ta Na Ma и это самая сложная крия во всей йоге.

Делайте это, и у вас будет ментальное и физическое взаимодействие, ваша парасимпатическая система будет взаимодействовать и корректировать вашу активную нервную систему.

Наши ограничения - это если мы находим свою безопасность в чем угодно, но не внутри себя. Потому что у нас нет знаний о самом себе, потому что мы не привержены своей внутренней сущности.

Но мы имеем право на существование, чтобы наслаждаться, быть в потоке космического существования, частью которого мы являемся. Раскройте свою дремлющую силу!

