

# Медитация Кундалини N. 142

Дана Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji P. 260

**810527 San Diego** Три энергии – симпатическая, парасимпатическая и активная нервная система объединены, общая кровеносная система, нервная система и праническое тело смешаны, прана и апана в комбинации очищают друг друга всего за 11 минут.

## Общая позиция:

Поза с ровной спиной и скрещенными ногами.

## Руки и кисти рук:

Вытяните руки вперед перед собой. Локти не согнуты. Пальцами обеих рук сделайте знак V-, вытянув пальцы Сатурна и Юпитера как можно шире, а большим пальцем прижмите пальцы Меркурия и Солнца. Согните запястья так, чтобы руки образовывали угол 90° и ладони были обращены вперед.



Дыхание: Быстрое и естественное в ритме мантры.

Глаза: Концентрация на кончике носа.

## Мантра:

**Хам Д(х)ам Хар  
Хар Хар Хар Хам  
Д(х)ам**

Пойте непрерывно, качая пупочный центр. Из пупка. Качайте энергию, качайте. Давайте, качайте.

## В конце:

Вдох...задержка, держите дыхание, это драгоценный вдох, вы потратили одиннадцать минут не для меня, а для этого вдоха, держите его крепко, вытяните руки и растянитесь всем телом, сконцентрируйтесь. У вас есть всего лишь 30-40 секунд, чтобы сделать это, тянитесь, тянитесь сильно. Выдыхайте. (Три раза).

Продолжительность: 11 минут