

# КУНДАЛИНИ МЕДИТАЦИЯ №62

LA026 Медитация для щитовидной и паращитовидной желез.

## **Общая позиция:**

Сядьте в простую позу с прямой спиной.

## **Руки:**

Вытяните руки прямо перед телом параллельно земле. Согните локти на 90 градусов и скрестите правую руку над левой.

## **Ладони:**

Возьмитесь ладонями за противоположные руки над локтями.

Большие пальцы расположены сверху с остальными пальцами, а не под руками.

## **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. Убедитесь, что после произнесения мантры в легких не осталось воздуха.

## **Глаза:**

Глаза почти полностью закрыты.

## **Мантра:**

Повторяйте следующую мантру монотонным голосом, пока выдыхаете:

"EK ONG KAR SAT HARI"

В мантры есть семь тактов. «KAR» получает три такта. Все остальные слова мантры получают по одному такту. Каждое повторение занимает 6-8 секунд. Делайте ударение на «KAR».

## **Условия практики:**

Удерживайте положение рук идеально точно все время.

## **Ментальный фокус:**

Сосредоточьтесь на дыхании и на мантре, будьте уверены, что вы полностью выдыхаете, когда повторяете мантру.

## **Условия практики:**

Держите позвоночник идеально ровным все время. Не наклоняйтесь вперед или назад. Если вы правильно делаете, тогда не должно быть абсолютно никакого давления на нижнюю часть спины.

## **Длительность:**

«Делай это так долго, как пожелаете». Нет ограничений во времени.

## **Комментарии:**

Эта мантра сильно воздействует на щитовидную и паращитовидную железу. Эта практика устанавливает связь со всеми вашими мозговыми центрами. Это тоник для индивидуального роста и энергии, очень мощно для позвоночника.

