

# КУНДАЛИНИ МЕДИТАЦИЯ №30

LA062 781016 Баланс парасимпатической и нервной систем.

## **Общая позиция:**

Простая поза с ровной спиной.

## **Руки и кисти рук:**

Расслабьте руки по бокам тела, согните локти, поднимите предплечья с каждой стороны тела пока ладони не окажутся где-то между сердцем и горлом. Руки находятся в удобном и расслабленном положении. Согните запястья, пока ладони не будут смотреть прямо в потолок. Вытяните и соедините пальцы вместе и все время держите ладони совершенно плоскими. Большие пальцы в любом удобном положении. Удерживайте руки под углом 60 градусов от тела.

## **Ноги:**

Сядьте со скрещенными ногами или на стуле, распределив вес на обе ступни на полу.

## **Дыхание:**

Глубоко вдыхайте на 8 равных подвдохов (счетов).

Задерживайте дыхание на 16 счетов.

Полностью выдыхайте за 8 равных подвыдохов (счетов).

Задерживайте дыхание на 16 счетов.

## **Глаза:**

Глаза смотрят на кончик носа.

## **Мантра:**

Ментально вибрируйте следующую мантру:

SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, SAT NAM, VAHE, ГУРУ

Каждый «SAT NAM» мысленно вибрируется для каждого счета дыхания, а «VAHE» и «ГУРУ» вибрируются на отдельные счета, так вы получите восемь частей мантры, которые совпадают с восемью счетами дыхания, за которые вы вдыхаете и выдыхаете.

Ментально вибрируйте эту мантру дважды для 16 счетов, на которых вы задерживаете дыхание после вдоха и выдоха.

## **Продолжительность:**

Практикуйте эту медитацию 11 минут.

## **Комментарии:**

Эта медитация уравнивает парасимпатическую систему и нервную систему. Практикуйте это, когда вы хотите, когда вам нужно или, когда у вас есть свободное время для этого. Хорошее время - рано утром. Вы почувствуете мгновенное давление, если руки находятся в правильном положении. Это очень мощная медитация, которая сделает вас святыми быстро.

