

КУНДАЛИНИ МЕДИТАЦИЯ №100

LA101 790419 Мы страдаем, потому что мы не верим в себя и в свою собственную дисциплину.

Общая позиция:

Сядьте в простую позу с прямой спиной.

Ладони и руки:

Согните руки в локтях и поднимите ладони вверх, пока они не встретятся на уровне губ. Согните пальцы так, чтобы кончики пальцев надавливали на свои основания. Ладони развернуты вперед, а кончики больших пальцев соприкасаются. (Длинные ногти затруднят такое положение). Мудра располагается от шести до восьми дюймов от лица.

Ноги:

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

Дыхание:

Полностью вдохните на восемь подвдохов (используйте ментально мантру на подвдохах

Sa Ta Na Ma

Sa Ta Na Ma)

Полностью выдохните на восемь подвыдохов (используйте ментально мантру на подвыдохах

Sa Ta Na Ma

Sa Ta Na Ma)



Глаза:

Смотрите на кончик носа.

Условия практики:

После практики этой медитации вдохните, сильно растяните себя, выдохните. Повторите еще два раза.

Продолжительность:

Практикуйте эту медитацию от 11 до 31 минуты.