

Медитация Кундалини N. 87

Дана Siri Singh Sahib Bhai Sahib Harbhajan Singh Khalsa Yogiji P. 173

LA121 восстанавливает эндокринную систему и клетки, избавляет организм от токсинов.

Общая позиция:

Поза с ровной спиной и скрещенными ногами.

Руки и кисти рук:

Расположите ладони на уровне сердца, переплетите пальцы рук, только большие пальцы не перекрещиваются, а располагаются друг возле друга.

Дыхание:

Глубоко вдохните через нос на 16 равных частей (подвздохов).

Полностью выдохните через нос на 16 равных частей (подвыдохов).

Глаза:

Концентрация на кончике носа, глаза открыты на 1/10.

Мантра:

Ментально вибрируйте мантру непрерывно, когда вы вдыхаете и выдыхаете:

SA TA NA MA, SA TA NA MA, SA TA NA MA,
SA TA NA MA

Есть 16 частей мантры и 16 счетов в дыхании. Дайте каждому счету дыхания - один счет мантры.

Продолжительность:

Практикуйте эту медитацию в течение 31 минуты.

Комментарии:

Эта медитация восстанавливает эндокринную систему. Она также восстанавливает клетки и избавляет организм от токсинов.

