

КУНДАЛІНІ МЕДИТАЦІЯ №129

Вчитель - Сін Сінгх Сахіб Бхай Сахіб Харбхаджан Сінг Кхалса Йогіджі

LA 196 801030 ЕК КРІЙЯ (КРІЯ ВКАЗІВНОГО ПАЛЬЦЮ INDEX KRIYA).

За допомогою цієї крії ви можете досягти максимального ступеню рівноваги. Просто медитуйте та звертайте увагу на дихання.

Дана медитація приводить у рівновагу Пранічне тіло та Ауру.

Загальне положення:

Сядьте в просту позу, спину тримайте рівно.

Руки та кисті:

Ліву руку підніміть і зігніть у лікті так, щоб долоня знаходилася на рівні серця, перед ним, а рука від ліктя до кисті розташовувалась паралельно підлозі. Долоня дивиться вниз.

Перші три пальці (вказівний, середній та безіменний) зігнуті під кутом 90° так, що кінчики пальців спрямовані вниз, а перша фаланга знаходиться у горизонтальному положенні.

Меркурій (мізинець) і великий палець розташовані паралельно до підлоги і направлені вправо.

Правий лікоть, зігнутий під кутом 90°, підніміть убік так, щоб передпліччя знаходилося паралельно до підлоги, а рука від ліктя до кисті розташовувалась перпендикулярно до неї.

Зігніть кисть під кутом 90° так, щоб долоня дивилася вниз, а пальці були спрямовані прямо.

З'єднайте перші три пальці (вказівний, середній та безіменний), при цьому відведіть Меркурій (мізинець) якомога далі. Великий палець відведіть якнайдалі назад.

Утримуйте положення рук та пальців. Напруга в пальцях дасть вам зрозуміти, що розум зазнає певних відчуттів, і чутливість знаходиться саме тут.

Дихання:

тривале, повільне та глибоке. Ви можете досягти максимальної рівноваги енергії. Щоб отримати найкращий результат, контролюйте подих. Це єдиний спосіб досягти влади над своїм пранічним тілом.

Через 11 хвилин зробіть глибокий вдих, відразу зробіть повний видих, затримайте дихання на 15 секунд.

Повторіть двічі. Розслабтеся.

Очі:

Закрийте очі. Зосередьте погляд у точці третього ока.

Мантра:

особливої мантри для цієї медитації немає.

Особливі положення чи інші умови:

Для досягнення найкращого результату утримуйте антени (пальці) щільно стиснутими та контролюйте дихання. Дозвольте енергії протікати без зусиль.

Ця практика виконувалася в групі протягом 11 хвилин.

Коментар:

Сьогодні я хотів би привести в горизонтальну рівновагу два зонові сигнали півкуль.

Дихайте глибоко та повільно. Ви можете досягти максимальної рівноваги енергії.

Просто медитуйте та звертайте увагу на дихання. Ця медитація приводить у рівновагу Пранічне тіло та Ауру.

