

Bij Mantra: Sat Naam (Medytacja na Rozładowanie napięcia i regenerację układu gruczołowego)

Czas: 11-31 min
Ćwiczenia: 1 ćwiczenie
Data: 29 września 1977
Źródło: Kriya, Yoga Sets, Meditations & Classic Kriyas

Komentarz: Ta medytacja jest bardzo relaksująca. Mocą tej medytacji jest to, że neutralizuje całe napięcie człowieka i wprowadza go w najbardziej relaksujący stan o jakim można tylko marzyć. Jeśli zrobisz to przez 40 dni, możesz odbudować to, co zostało zaburzone i ustanowić równowagę w układzie gruczołowym. Zacznij od 11 minut i rozbuduj do 31 minut.

Instrukcje:

1. Usiądź w Pozycji Łatwej z prostym kręgosłupem.
2. Dłonie są skierowane do góry; skrzyżuj prawą dłoń na lewej dłoni z prostymi palcami. Umieścić lewy kciuk w centrum prawej dłoni i skrzyżuj prawy kciuk na lewym kciukiem.
3. Łokcie są rozluźnione po bokach ciała; umieścić mudrę przed centrum serca.
4. Oczy są otwarte na 1/10.
5. Podczas trwania medytacji, oczy mogą być zamknięte przez cały czas.
6. Śpiewaj długie Sat Naam w stosunku 35: 1 (intonuj bardzo długie Sat i krótkie Naam).



Kriya ©1977 - The Yogi Bhajan Library of Teachings®

Biblioteka Nauk Kundalini Jogi