

Йони МУДРА: ЗАПЕЧАТЫВАНИЕ ВОРОТ ТЕЛА

Автор: Administrator

12.03.2020 11:59 - Обновлено 12.03.2020 21:38

Йони МУДРА: ЗАПЕЧАТЫВАНИЕ ВОРОТ ТЕЛА



РИТМ ЖИТТЯ
ЦЕНТР РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

Сурат Шабд Йога Surat Shabd Yoga



Йони МУДРА: ЗАПЕЧАТЫВАНИЕ ВОРОТ ТЕЛА

www.ilonika.in.ua



«Позволь тишине расставить всё по своим местам»
Кундалини йога в Киеве Harsaran Singh Khalsa

Сядьте в медитативную позу с прямым позвоночником.

Йони МУДРА: ЗАПЕЧАТЫВАНИЕ ВОРОТ ТЕЛА

Автор: Administrator

12.03.2020 11:59 - Обновлено 12.03.2020 21:38

Поднимите руки так, чтобы ладони оказались напротив лица.

Закройте глаза за и положите указательные пальцы на веки.

Не нужно нажимать сильно. Средние пальцы поместите на крылья носа и перекройте вход воздуха. Безымянные пальцы располагаются на закрытых губах, мизинцы на подбородке. Большие пальцы закрывают уши.

Когда все пальцы расположены таким образом - это Йони мудра.

Процесс называется запечатыванием ворот тела.

Сконцентрируй на точке в центре черепа, там, где находится шишковидная железа. Слегка закатите глаза вверх и назад. Сделайте шейный замок. Сделайте глубокий вдох и выдох. Задержите дыхание на выдохе, сжимая мула бандху, чтобы закрыть нижние ворота. Будьте в полном покое.

Сосредоточьтесь на единственной точке света.

Откройтесь звучанию внутренних вибраций и пульсации энергии в вашем сознании.

Когда это будет необходимо - вдохните. Выдохните и снова выполните Йони мудру.

Время: Продолжайте этот цикл в течение 3-х минут или больше. Затем отдохните.

КОММЕНТАРИЙ

Естественная тенденция человека - прислушиваться к окружающим его звукам. Эта бдительность защищает нас от многих опасностей. Если мы научимся всем своим я слушать звуки внутри своего ума, нашему сознанию откроется целая вселенная вибраций. В начале это может быть только опущением. Затем вы будете действительно слышать внутренний звук. Если вы слышите такой звук соедините с ним все свое внимание. Затем услышите этот звук как пульса

цию биджа мантры "Сат Нам" или гур мантры "Вахэ Гуру". Пусть этот звук повторяет мантру для вас. Пусть весь мир станет этой вибрацией.

Секретный ключ к эффективному слушанию мантры или внутреннего звука — это слышать

этот звук в центральном позвоночном канале, сушумне.

Это означает слышать этот звук в точке между бровями, в центральном канале или в области шишковидной железы.