

MEDITACIJA ZA ČIŠČENJE KOMUNIKACIJE

Rečeno je, da ta meditacija očisti našo komunikacijo, tako da druga oseba bolje sliši, kaj rečemo, ko govorimo. Uporabljamo mantro »*Sat Nam*«, večni zvok ali semensko mantro. Petje te mantre nam omogoča ravnovesje nebes in zemlje.

Prvi del: vrtenje rok

Poza: Sedimo v lahkem položaju, upognemo komolce navzdol ob straneh in položimo roki ob ramena, palca pritisnemo na blazinici pod mezinca. Ostale 4 prste držimo stegnjene proti stropu.



Gibanje: Začnemo krožiti z rokami v neprekinjenih cca. 25 cm velikih krogih, od pred ramen, navzgor in navzven na stran, navzdol in nazaj proti telesu, dokler spet ne dosežemo začetnega položaja. Desna roka se bo vrtela v smeri urinega kazalca, leva roka pa se bo vrtela v nasprotni smeri. Močno se premikajmo in pazimo, da bo palec ves čas pritisnjen na blazinici mezinca.

Vajo izvajamo 1 minuto in 45 sekund in jo počasi nadgradiimo na največ 11 minut

Konec: Vdih in nadaljujemo z drugim delom meditacije

Drugi del: dvignemo roki

Poza: Takoj dvignemo roki nad glavo, komolci so ravni, dlani sploščene, obrnjene naprej. Prste široko razpremo kot odprte antene.

Mantra: Globoko vdihnemo in začnemo peti dolg *Saaaaaaaaaat Naam*. Eno neprekinjeno petje mantre traja približno 15 sekund. *Ponovimo mantra 4-krat.*



Komentar:

Sila gibanja rok pri prvi vaji sprosti spodnji del hrbta, kar lahko potencialno ublaži bolečine v spodnjem delu hrbta ali prepreči, da bi se pojavile. Ta vaja pomaga ohranjati