

МЕДИТАЦИЯ ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ СМЕРТЬ (АКААЛ КРИЯ)

Дата : 1 мая 1979 года

Инструкции : Сядьте в рок-поузе или вирасане с прямым позвоночником.

Расслабьте руки локтями по бокам тела. Согните локти, поднимите предплечья вверх и в сторону груди до тех пор, пока руки не встретятся перед центром сердца. Соедините пальцы, за исключением больших пальцев. Боковые стороны больших пальцев касаются и вытягиваются прямо вверх.

Фокус глаз : Закройте глаза на 9/10 секунды.

Дышите :

Вдохните полностью и выдохните, пока вы поете мантру 3 раза на одном вдохе.

Мантра: RAA MAA DAA SAA SAA SAY SO HUNG

Один цикл из 3 повторений занимает около 20 секунд.

Время: Продолжить 31 минуту.

До конца: Держите пальцы переплетенными и поднимите руки прямо вверх, ладони вверх. Вдохните и сильно вытяните. Выдохните. Повторите еще два вдоха и расслабьтесь.

Комментарии : После тренировки можно увеличить с 3 повторений на вдохе до 5 повторений на вдохе. Йоги использовали эту крию, чтобы предотвратить смерть. Она дает мистическую силу над смертью.

©1979 Kundalini Research Institute



• communityhealingmeditation.com •
• communityhealingmeditation@gmail.com •