

Lecznicza Medytacja dla Uzależnień

Medical Meditation for Habituation

z "Sadhna Guidelines. Wskazówki do Sadhny"

Instrukcja:

Usi d w wygodnej pozycji. Wyprostuj kr gośup i upewnij si , e sze dolnych kr gów jest podci gni tych do przodu. Zwi obie dłonie w pi ci i wyci gnij wyprostowane kciuki. Ustaw kciuki na skroniach, znajd zagł bienie gdzie kciuki same si ustawi . Jest to punkt znajduj cy si po bokach brwi. Zaci nij z by trzonowe, usta s zamkni te. Napinaj mi nie szcz ki, na zmian wywołuj c i uwalniaj c nacisk na z by trzonowe. Je eli twoje kciuki s dobrze ustawione, b dziesz odczuwał jak poruszaj si wraz z rytmem napinania mi ni szcz ki. Odczuwaj to napi cie, utrzymuj nacisk kciuków na skronie.

Oczy s zamkni te, koncentruj si na punkcie pomi dzy brwiami. Bezgło nie wibruj pi ródlowych d wi ków:

SA-TA-NA-MA w punkcie brwi, w rytmie napinania mi ni szcz ki. Kontynuuj przez **5-7 minut**.

Czas tej praktyki mo e by rozwin ty to 20 minut, pó niej do 31 minut.



Komentarz:

Ta medytacja jest jedn z medytacji, która b dzie dobrze znana i po yteczna dla medycyny przyszło ci, gdy daje moc ka demu praktykuj cemu by uczestniczy we własnym uzdrawianiu.

Yogi Bhajan nazwał t medytacj "Lecznicz Medytacj " dlatego, e była tak skuteczna i odpowiadała na konkretny problem. Ta medytacja b dzie u ywana do podnoszenia z jakichkolwiek stanów mentalnego lub psychicznego cierpienia jeszcze długo przed tym zanim medycyna zrozumie działanie tej praktyki na tyle by uj j w sposób wymierny. Podczas gdy prowadzenie bada jest czasochłonne, mo emy stosowa te procedury dla natychmiastowej pomocy, opieraj c si na wieloletniej historii do wiadcze . Ta praktyka jest dost pna dla wszystkich, nie jest tylko narz dziem dla profesjonalistów.

Nacisk wywierany przez kciuki pobudza rytmiczny refleks, który powoduje, e mózg dostosowuje wydzielanie swoich wydzielin. Jogini zauwa yli tak e wpływ tej stymulacji na aktywacj miejsca tu pod pniem szyszynki, co pomaga koordynowa funkcj przysadki mózgowej - ten mechanizm dopiero jest badany przez naukowców. Brak równowagi pomi dzy przysadk , a szyszynk tworzy trudne do przełamania nawyki i uzale nienia.

Współcze nie ten brak równowagi jest powszechny. Je eli nie jeste my uzale nieni od papierosów, jedzenia, picia lub narkotyków, to jeste my uzale nieni pod wiadomie od akceptacji, post pu, odrzucenia, miło ci emocjonalnej itd. To wszystko prowadzi nas do braku poczucia bezpiecze stwa i neurotycznych zachowa .

Nierównowaga w szyszynce zaburza jej promieniowanie.

Jogini rozwa ali powstawanie osadu z z kamienia (zwapnienia) na szyszynce pojawiaj cego si wraz z wiekiem.

Szyszynka to pulsuj cy wiatłem system, który reguluje przysadk mózgow poprzez system czakr oraz przez sie neuroprzeka ników. Dlatego e przysadka reguluje pozostałe gruczoły, całe ciało i umysł wpadaj w nierównowag , gdy puls szyszynki jest wył czony.

Ta medytacja rozwi zuje ten problem. Jest doskonała dla wszystkich, szczególnie skuteczna przy rehabilitacji osób uzale nionych od substancji, chorób umysłu czy stanów fobii.