

Kundalini Joga

Medytacja dla Drugiej Sutry: Mandhavani Kriya

Jest przejdzie przez każdą blokadę

“ Kiedy twoja praca nie postępuje naprzód, kiedy jesteś w zastoju – czantuj ten mantrę . Wtedy nie tylko „się zacznie”. Zacznie się niczym początek. Nieśkończoności ci.”

-Yogi Bhajan 4/11/77

Pozycja: Usiadł w pozycji łatwej, nogi skrzyżowane, kręgosłup prosty.

Mudra: Przyciśnij ręce na wysokość gardła, ramiona są równoległe do podłogi. Lewa dłoń skierowana spodem w dół; dłoń jest płaska, palce wskazują w prawym kierunku. Wyciśnij lewy kciuk w kierunku gardła. Prawa dłoń spoczywa na lewej; prawy kciuk wciśnij w punkt pomiędzy lewym kciukiem i lewym palcem wskazującym. Zablokuj mudrę, utrzymuj mocne napięcie na lewej dłoni. Utrzymuj pozycję rąk na wysokości gardła, ok 15 cm od ciała.



Oczy: Zamknij te

Mantra: [Aad Sach, Jugaad Sach, Hai Bhay Sach, Naanak Hosee Bhay Sach](#)

Oddech: Głęboki wdech i kompletny wydech wraz z mantrą . Czantuj monotonnym głosem. Kontynuuj.

Ta mantra pochodzi z 17-tego Ashtapadi (hymnu) ze zbioru [Sukhmani Sahib*](#). Są to słowa Guru Arjana, piątego guru Sikhów.

Czas: 31 minut

Komentarz:

Upewnij się, że ramiona utrzymujesz równoległe do podłogi. Kluczem do tej medytacji jest zablokowanie prawego kciuka w lewej dłoni i utrzymywanie stałego, mocnego nacisku na lewą dłoń . Twój kciuk może zdradzić cię po jakimś czasie ale bądź silny i nie poddawaj się ani na milimetr.

Źródło: 3ho.org © The Teachings of Yogi Bhajan

Jest przejdzie przez każdą blokadę

www.jogazdrowia.pl