

恢復活力的冥想

先把自己照顧妥當了，我們才能以自己最好的一面為他人奉獻。



姿勢

簡易坐姿，輕輕收住頸鎖 (jalandhar bandh)。

眼睛的位置

眼睛越過鼻尖望向遠方的地面，一直進入地球的深處。

手印

手臂在身體兩側垂下放鬆。雙手放在胸前，掌心朝向身體。肘部舒適地貼著肋骨。沿著手掌側和小指的側面把雙手靠攏，手指和拇指都分開，彎曲手腕使掌心向上朝向天空。

呼吸和MANTRA

呼吸必須精確。從半嘸起的嘴唇深深緩慢地吸氣，內屏息4秒（或在心中默念一遍這個mantra的時間）。

SAA-TAA-NAA-MAA。

然後從鼻子4段等長有力地呼氣。呼氣時默念mantra：

SAA-TAA-NAA-MAA

外屏息2秒或在心裡默念一遍WHA-HAY GUROO 這個mantra的時間

時間

持續11分鐘。隨著練習，逐漸增加到31分鐘。

註解

這是一個針對腺體系統的有力冥想，是一個「醫療冥想」。其效果之強足以幫助系統抵抗疾病。它並不能替代那些對抗療法的藥物，但確實能打開身體的療癒能力和抵抗力。這個冥想的效果主要集中在腺體系統——即你健康的守護者。

注意在練習這個調息法(pranayam)時要慢慢開始。它會讓你空蕩蕩和夢幻的感覺，最好是在臨睡前練習。在你掌握它之後，就會明白為什麼瑜伽士和聖人們總是說呼吸就是生命的能量。



© KRI. 版權所有。此奎亞由YB教導有限公司提供。
經許可轉載