

# 釋放冷鬱症

「藉由釋放冷鬱症的影響，復甦你的身體，與你的靈性重新連結」

## 指示

- 脊椎挺直採簡易坐姿。
- 雙手手指相扣，以便指尖按入另一手手背上手指間的縫隙。食指伸直沿著指頭長度貼合，大拇指緊緊交叉。雙手置於胸前高度。
- 播放 Sangeet Kaur 的 Raga Sadhana 專輯裡，WHAA-HAY GUROO WHAA-HAY GUROO WHAA-HAY GUROO WHAA-HAY JEEO 的錄音。隨著音樂從丹田開始唱誦這個 mantra。在唱 WHAA 的聲音時專注於丹田，唱到 HAY 的聲音時專注於胸部，唱到 GUROO 的聲音時專注於嘴唇。以同樣的順序和節奏唱誦 WHAA-HAY JEEO。
- 閉上眼睛集中精神，專注於此 mantra 的順序，丹田-胸部-嘴唇。

## 結束

深吸氣，屏息15秒。專注於你從丹田、心輪和雙唇所發出的聲音。吐氣。再吸氣並屏息25秒。把那冷鬱症的詛咒丟出你身體，將它交給 Wahe Guru。吐氣。吸氣並屏息15秒。神賜予了你生命—把傷害釋放交回給神。吐氣並放鬆。

眼睛專注點： 閉上雙眼。



## Mantra

WHAA-HAY GUROO WHAA-HAY GUROO  
WHAA-HAY GUROO WHAA-HAY JEEO

© KRI. 版權所有。此奎亞由YB教導有限公司提供。  
經許可轉載。