

Originariamente insegnata da Yogi Bhajan nell'ottobre del 1979

Meditazione per il Calibro della Vita



Sedete in Posizione Facile, con un leggero jalandhar bandh.

MUDRA: Allungate entrambe le braccia in avanti e parallele al suolo. Curvate le dita della mano destra a pugno. Distendete il pollice in su. Tenete il gomito dritto e portate il pugno al centro del corpo. Portate anche il braccio sinistro al centro e avvolgete le dita della mano sinistra attorno e all'esterno del pugno formato dalla mano destra. Distendete il pollice sinistro in su. Aggiustate la stretta delle mani in modo tale che i lati dei pollici possano toccarsi mentre puntano verso l'alto. Le punte dei pollici formeranno una "V" come un mirino.

POSIZIONE DEGLI OCCHI: Focalizzate gli occhi sulle unghie dei pollici e guardate attraverso la "V" come se fosse un mirino, vedendo lontano ma vedendo anche la "V".

SCHEMA DI RESPIRO: Inspirare profondamente e riempite i polmoni per **5 secondi**. Espirate completamente e svuotate i polmoni per **5 secondi**. Poi sospendete il respiro fuori mentre state immobili per **15 secondi**.

TEMPO: Continuate il ciclo di respiro per **3-5 minuti**. Incrementate lentamente fino a **11 minuti**. Non superate gli 11 minuti.

COMMENTI

Questa meditazione può formare la base per una sadhana straordinaria. Sistema la proiezione e il controllo del respiro. Migliora il calibro della vostra capacità di raggiungere l'eccellenza nella vita. È nota per sconfiggere la normale depressione e lo sconforto. Costruisce una forza tremenda nel sistema nervoso.

Questo è il tipo di meditazione da coltivare e costruire gradualmente. Cominciate con 3-5 minuti. Siate sicuri di poterla fare perfettamente per la durata di tempo che avete deciso di praticare. Se no, diminuite il tempo e incrementatelo lentamente.

Quando ottenete la maestria della pratica, potete aumentare il tempo in cui sospendete il respiro fuori da 15 a 60 secondi. Scegliete un tempo realistico per voi. Poi portate la pratica fino a 11 minuti. Questo tempo è abbastanza per collegare la proiezione del prana attraverso tutto il Corpo Pranico. Non spingete oltre questa sadhana.

Ricordatevi di tenere i gomiti distesi durante tutta la meditazione. Se avete giramenti di testa o vi sentite disorientati in questa pratica, siate sicuri che state sospendendo il respiro correttamente, e che state tenendo il Blocco del Collo (jalandhar bandh). Se lo fate bene, allora cercate un partner che supervisioni la vostra pratica controllando i tempi, con un bicchiere d'acqua a portata di mano e che possa farvi un massaggio alla fine. Poi portate il vostro sistema nervoso a un nuovo livello. Quando esso sarà forte, sentirete una nuova stabilità e fiducia in voi stessi.