**Медитация для эмоционального баланса – Суниа(н) Антар Крия.**

Meditation for Emotional Balance (Sunia(n) Antar)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Рисунок** | **Описание** | **Комментарий** |
| 1 | https://pp.vk.me/c540105/c618019/v618019961/16ad9/ed4k4sllKOI.jpg | Эту медитацию необходимо выполнять, когда вы обеспокоены или расстроены и не знаете, что делать, либо, когда вам хочется кричать, выходить из себя и нарушать правила. Когда мы теряем концентрацию или становимся эмоциональными, необходимо уделить внимание водному балансу организма или ритму дыхания. Человек состоит из воды примерно на 70%, и его поведение зависит от соотношения элементов воды и земли, воздуха и эфира. Дыхание представляет собой воздух и эфир, - это ритм самой жизни. Обычно мы дышим со скоростью 15 циклов в минуту, но способность ритмически замедлять дыхание до 4 циклов в минуту дает нам опосредованный контроль над нашим умом. Этот контроль позволяет воздерживаться от предосудительного поведения и сообщает уму спокойствие вне зависимости от состояния дел.  ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:  Перед практикой этой медитации выпейте стакан воды.  Сядьте в Простую Позу. Скрестите руки на груди, зажав кисти в подмышках. Ладони плотно прижаты к телу. Поднимите плечи как можно выше, стараясь дотянуть их до мочек ушей, но не доводите до спазмов мышц шеи. Выполняйте Шейный Замок.  Глаза закрыты. Дыхание автоматически замедлится.  Время выполнения 11 мин. | Когда в организме происходит нарушение водного баланса и почки испытывают стресс, это может вызвать чувство тревоги и расстройства. Если вы выпьете воды, поднимите плечи к ушам и замкнете всю верхнюю часть тела, это создаст мощный тормозной механизм для четырех частей головного мозга. Спустя 2-3 мин мысли еще будут присутствовать, но вы перестанете их ощущать. Это очень эффективный метод балансировки функционального ума. |

Из учебника для инструкторов уровня I, том II «Учитель Эпохи Водолея», стр. 399