

# Zdvihnutie Kundaliny a bandhan

Začnite a ukončite svoju meditáciu týmito pohybmi. Pomáhajú udržiavať meditatívny stav.

## 1 . Zdvihnutie Kundaliny

- Položte ľavú ruku na podbruško, dlaňou smerom k telu.
- Zdvíhajte ľavú ruku nahor, ať kým je niekoľko centimetrov nad temenom hlavy. Zatiaľ čo sa ľavá ruka pohybuje nahor, pravá ruka sa okolo nej otáča – nahor ide pozdĺž tela a dole ide ďalej od tela - až pokým nie sú obe ruky nad hlavou.
- Oboma rukami uviažte uzol. Opakujte trikrát. Na tretí krát uviažte tri uzly.



## 2. Bandhan

Ak si urobíte bandhan, tak získate ochranu svojho subtílného jemného systému od rušivej pozornosti a tiež si ochránite a posilníte svoju auru.

- Ľavú ruku si položte do lona, dlaňou nahor.
- Pravú ruku si dajte k ľavému boku a pomaly ju zdvíhajte po ľavej strane až nad hlavu a ďalej ju spustíte dole po pravej strane tela k pravému boku.
- Potom zdvíhajte pravú ruku nahor po pravej strane až nad hlavu a spustíte dole po ľavej strane späť k ľavému boku. To je jeden bandhan.
- Opakujte sedemkrát (jedenkrát pre každú čakru).



## 3. Ako sa cítite?

- 1 . Zdvihnite pravú ruku niekoľko centimetrov nad hlavu, dlaňou dole. Pomaly pohybujte rukou hore a dole, až kým ucítite na dlani energiu, teplo alebo chlad. Ak si nieste istí, čo cítite na dlani, tak jednoducho len pozorujte, čo cítite vo vnútri. Teraz to skúste aj ľavou rukou.
- 2 . Sedzte v klúde 5 až 10 minút. Pozorujte bez úsilia utíšenie mysle – ako sa vaša myseľ ukladňuje. Ak k vám príde nejaká myšlienka, tak ju pozorujte a nechajte ju v klúde odísť, alebo povedzte: "Odpúšťam."
- 3 . Na konci meditácie pomaly otvorte oči a len pozorujte.
- 4 . Cítite sa lepšie? Pociťili ste zmenu? Ste uvoľnenejší? Ste vo vnútri pokojnejší?

