

# ТАНТРИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ

## Медитация для успокоения ума и укрепления нервов



Эта медитация поможет легко и быстро снять стресс, избавиться от психоэмоционального напряжения, избавиться от любых тревог и беспокойств.

Вы получите более долговременный эффект, чем от приёма лекарств, а побочных эффектов или негативных последствий, которые всегда наблюдаются при приёме медикаментов, в данном случае нет.

В процессе медитации вы обретёте гармонию с собой, умиротворённость и спокойствие.

## Как она делается?

Сядьте с прямой спиной.



**Для женщин** – левую руку согните в локте и держите её перпендикулярно уровню земли или пола; кисть должна находиться примерно на уровне уха в сурья-мудре (большой и безымянный пальцы соединены).

Правую руку положите внизу живота в буддхи-мудре (большой палец и мизинец соединены).

**Для мужчин** – положение рук обратное.

Глаза открыты примерно на 1/10.

Дышите медленно и глубоко, но не сильно.

В конце медитации сделайте глубокий вдох, расслабьте пальцы, поднимите руки над головой и сильно потрясите ими в течение нескольких минут. Затем расслабьтесь.

Вы можете практиковать эту медитацию, начав с 11 минут и доведя до 31 минуты.

**Сурья-мудра**



**Буддхи-мудра**

