

# Тантрические практики

## Медитация для успокоения ума и укрепления нервов

Эта медитация поможет легко и быстро снять стресс, избавиться от психо-эмоционального напряжения, избавиться от любых тревог и беспокойств. Вы получите гораздо более долговременный эффект, чем от приема лекарств, а побочных эффектов или негативных последствий, которые всегда наблюдаются при лечении медикаментами, в данном случае нет. В процессе медитации вы обретёте гармонию с собой, умиротворенность и спокойствие.

### Как она делается:

Сядьте с прямой спиной.

*Для женщин* — левую руку согните в локте и держите кисть 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 на 1/10.

Дышите медленно и глубоко, но не сильно.

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

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

