

# Immuunsüsteemi Ergutaja:

## Sisemine Päike



[www.kundalini.ee](http://www.kundalini.ee)

**Istu:** Lihtsas asendis, võta kerge kaelalukk, kata pea.

**Mudra:** Kõverda vasak käsi ja tõsta õla kõrgusele. Peopesa vaatab ettepoole. Käsivars on risti maaga. Tee **vasaku käega Surya Mudra** (sõrmusesõrm ja põial koos). See mudra võib asendist välja libiseda harjutuse ajal - hoia seda paigal. Tee parema käega rusikas, surudes sõrmede otsad sõrmede alumistele padjakestele, siruta välja nimetissõrm. **Väljasirutatud parema nimetissõrmega sulge õrnalt parem ninasõõre. Keskendu Kolmandale Silmale.**

**Hingamine:** Alusta ühtlast, jõulist **Tulehingamist**. Keskendu löögile Nabapunktis. Naba peab liikuma. See on Päikesehingamine.

**Aeg: 3 minutit.** Järkjärgult kasvata aega **5 minutini**.

**Lõpetuseks:** Hinga sügavalt sisse ja hoia hinge. Samal ajal too sõrmed sõrmseongusse (alustades parema põidlaga üleval) ja aseta käed veidi kurgust allpool olevale tasemele (harknäärme kohale) ja umbes 35cm kehast eemal. Proovi tõmmata sõrmi lahti kogu jõuga ja loo tugev pinge. Kui sa enam ei jaksa, siis hinga välja.

Jätka seda seeriat veel **3 korda**.

Viimasel väljahingamisel lase õhk välja läbi ülespoole pööratud huulte, hoides keelt suu tagumises pooles. See tõstab suulage kõrgemale. Lõdvestu.

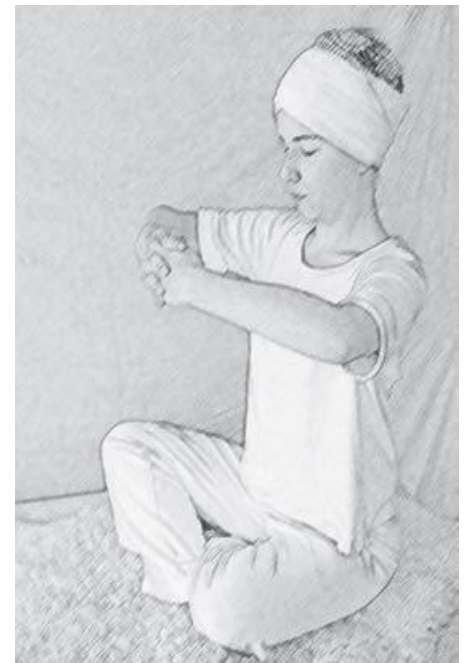
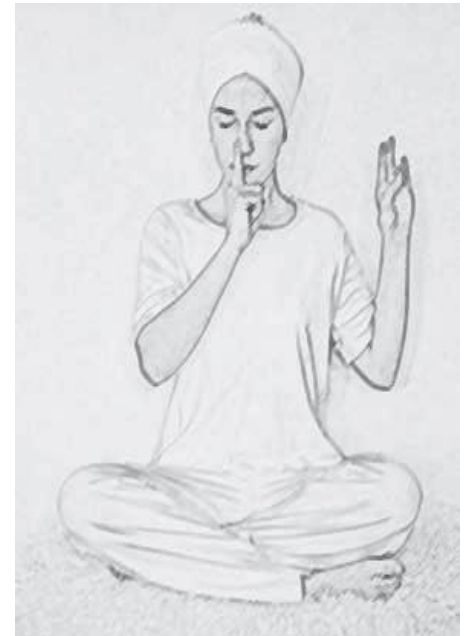
**Mantra:** Tehakse ilma mantrata. Kuid et hoida ühtlast rütmi, võid kasutada

Singh Kaur'i *Sat Naam Wahe Guroo* või Sada Sat Kaur'i *Angel's Walz*.

Püsiva praktiseerimisega vii see harjutus 31 minutini. Sellel tasemel on kogu su süsteem puhastunud ja noorenenud. Immuunsüsteemil on uus jõud ja see ei blokeeru sisemistes konfliktides.

### Kommentaari:

Antud meditatsioon on kui immuunsusteraapia, mis hävitab viiruseid ja baktereid.



Pea peab olema kaetud, sest muidu võid saada peavalu. See on tantra kriya. Immuunsüsteem toimib koos närvisüsteemiga, näärmete ja emotsioonidega. Meile kõigile on antud tugevus, et saada hakkama eluga ja elu väljakutsetega. Meil on moraalne tugevus, vaimne tugevus, emotsionaalne tugevus ja füüsiline tugevus. Kõik need on omavahel seotud. Me blokeerime oma elujõu, kui kogeme viha, läbipõlemist või süüd. Selleks, et ergutada oma immuunsüsteemi, peame me tulema läbi nendest blokkidest.

Parem ajupoolkera hoiab endas palju allasurutud negatiivseid emotsioone, mis viivad depressioonini ja immuunsüsteemi nõrgenemiseni. See meditatsioon stimuleerib sümpaatilist (võitlevat) närvisüsteemi ning paremat ajupoolkera, et need saaksid üksteisega kohanduda. Selles protsessis võid minna läbi erinevate emotsioonide, kui näärmed hakkavad muutma oma tasakaalu. See on ok. Puhka ja jätkka niikaua, kuni oled läbinud kogu emotsionaalse vastuseisu. Siis tunned end kergelt, energiliselt ja lootusrikkalt.