



Музыка для расслабления и занятий йогой и пилатесом. Отличный музыкальный фон для людей думающих что они очень заняты — помогает меньше торопиться и быть в моменте Здесь и Сейчас, а это вам не Там и Тогда.

{music}images/stories/audio/Harmony-Balance{/music}

Первоначально музыка использовалась в основном для медитации; в частности, музыка разрабатывалась как метод медитации, танец разрабатывался как метод медитации. Шива сказал: Слушая струнные инструменты, слушай их составной центральный звук; такова вездесущность.

Вы слушаете какой-то инструмент — ситар или любой другой. Звучит множество звуков. Будьте бдительным и слушайте центральный звук, хребет, вокруг которого струятся звуки, глубочайший поток, который удерживает все звуки вместе, — то, что является центральным и напоминает ваш хребет. Все тело держится на хребте. Слушая музыку, будьте бдительным, проникните в музыку и отыщите ее хребет — то центральное, что струится, удерживая все вместе. Звуки приходят, проходят и исчезают, а суть остается. Осознайте ее.

Музыка для медитации. Music For Harmony & Balance

Автор: Центр "СемиЗнание"

17.02.2013 21:58 - Обновлено 18.02.2013 04:56
