

## سکوت متمرکز (Concentrated Silence):

یکی از شیوه‌های نیرمند در ایجاد سکوت درونی آرامش و افزایش انرژی روانی است. افراد با انجام تمرینات مرتبط با این روش احساس آرامش فزاینده، افزایش انرژی، شجاعت و اعتماد بنفس می‌کنند. سطح هشیاری افزایش یافته و حس تسلط بیشتر بر محیط زندگی و کاری خود خواهند داشت. بهترین نتیجه وقتی حاصل میشود که تمرین بطور مرتب روزانه برای ۲ یا ۳ بار انجام پذیرد.

### روش اجرا:

روی مبل یا صندلی راحتی بشکل درازکش قرار گرفته، چشمان خود را به بالای سر بین دو ابرو متمرکز کنید. در بدو شروع، این عمل میتواند برای نیم دقیقه و تکرار ۳ مرتبه صورت پذیرد اما در دفعات بعدی می‌توان تا یک دقیقه حتی یک و نیم دقیقه هم ادامه داشته باشد. بعد از انجام این حرکت آرام و به تدریج ضمن رها کردن تمام عضلات بدن نفس‌های را (با دم از بینی و بازدم از دهان) برای چند دقیقه ادامه می‌دهیم سپس با دادن شماره از ۱ تا ۵ اجازه می‌دهیم تمام بدن آرام تر و رها تر شود.

بعد از شماره ۵ از این حالت خارج شده و مجدد این کار را از ابتدا آغاز می‌کنیم، اینبار از ۵ تا ۱۰ می‌شماریم.

با دادن شماره ۱۰ کاملاً در شرایط ساکن و بی حرکت در سکوت و آرامش برای ۱۰ دقیقه قرار می‌گیریم. تمام احساس ما در این مدت جذب انرژی کایناتی (پرانای) vital force از کف دست‌ها کف، پاها و لاله‌های بینی می‌باشد.

در انتهای تمرین صرفاً برای حدود ۱ دقیقه خود را کاملاً شادمان و شاد و سرشار از انرژی و اعتماد بنفس تصور نمایید.

با باز کردن چشم‌ها و یک لبخند تمرین خاتمه می‌یابد.