

**Огнено дишане с лъвски лапи -
рестартирайте електромагнитното поле на мозъка**
*(Breath of Fire with Lion's Paws –
Reset the Brain's Electromagnetic Field)*



Поза: Седнете в лесна поза, с лека *джеландхара бандха* (jalandhar bandh) - брадичката е прибрана към гърдите.

Мудра: Направете двете ръце като лапите на лъв, като свиете и стегнете пръстите на всяка ръка. Дръжте напрежението в ръцете през цялото упражнение. Изтеглете двете ръце настрани, успоредно на земята с дланите нагоре.

Движения: Вдигнете и двете си ръце над главата, така че ръцете да се кръстосват над коронната чакра на главата.

Лактите се огъват и дланите се насочват надолу. След това свалете ръцете си обратно, докато ръцете се изтеглят успоредно на земята. Започнете ритмично движение по този начин. Ръцете се кръстосват последователно, когато се пресичат една над друга над главата. Започнете мощно дишане заедно с движението на ръцете. Движението е много бързо.



Дишане: Вдишвайте, когато ръцете са изпънати и успоредни на земята и издишвайте, докато ръцете се кръстосват над главата. Дишането е стабилно *огнено дишане*.

Време: Продължете за **9 минути**.

Накрая: Без да нарушавате темпото на упражнението, изплезете езика навън. Продължете още **15 секунди**. След това вдишайте, приберете езика и фиксирайте ръцете на 60 градуса, така че те да образуват **дъга** около главата, с дланите, гледащи надолу, на около 15 см над главата. Ръцете са все още в *лъвски лапи*. Задръжте дъха за **15 секунди**. Дръжте ръцете фиксирани, докато издишвате и вдишвате напълно. След това задръжте дъха за **30 секунди**. Отпуснете се и спуснете ръцете надолу.



Медитирайте в *сърдечния център*. Следвайте лекия поток на дишането. Пейте вдъхновяваща песен за 3-5 минути.

Коментари: Тази кратка крия от едно упражнение има мощен и незабавен ефект върху мозъка и неговото електромагнитно поле. Напрежението в позицията на ръцете задейства рефлекс от пръстите на ръцете до всяка област на мозъка. Движението на ръцете раздвижва лимфата в лимфната система. То също така кара нервната система да промени сегашното си състояние. *Огненото дишане*, съчетано с движението, подобрява функционирането на хипофизата и стимулира епифизната жлеза, за да се увеличи сиянието и фината честота на мозъчните образи и проекции.