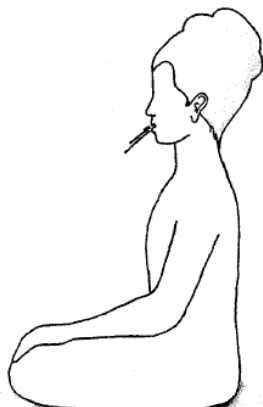


Пранаяма - Справяне със собствения си ум (Pranayama - Dealing with Your Own Mind)



Вдишайте през лявата ноздра

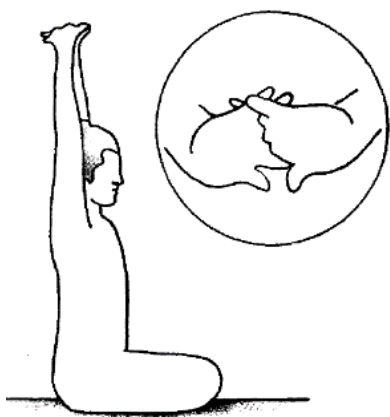


Издишайте през устата

Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак.

Дишане: Затворете дясната си ноздра с десния си палец и вдишайте дълбоко през лявата си ноздра. Издишайте напълно през устата си.

Време: Продължете за **6 минути**.



Накрая: Вдишайте дълбоко, преплетете пръстите си и ги протегнете с дланите нагоре. Задръжте дъха си за **10-15 секунди**, докато опъвате гръбнака нагоре. Издишайте и релаксирайте.

„Умът е връзка между безкрайността и вас. Когато душата е получила тяло, тя попитала Бога: "Каква е моята връзка с теб, Боже мой?" И Бог казал: "Ума".

Умът може да ви отведе във всяка мисъл, извън мисълта и до Безкрайността. Умът може да ви отведе във всяка тъмница, всяка дупка и всяка негативност. Умът няма ограничение сам по себе си. Но умът е ваш слуга. Ако умът стане ваш господар, нямате шанс. Много е важно в йога да знаем собствения си ум.

Сега ще ме питате дали умът може да бъде контролиран. Да. Не само, че умът ви може да бъде контролиран, животът ви може да бъде контролиран. Ситуацията може да бъде контролирана.

Понякога се стига до много, много грозни ситуации. Ако имате практиката да сменяте дъха си към лявата ноздра, ще излезете от тях за две секунди. В момента, в който започнете да дишате с лявата си ноздра, базисното ви Аз ще влезе в играта. В момента, в който вашият базисен Аз влезе в играта, вашето цялостно съзнание става единно, за да извади сияйната защита на вашето тяло и веднага ще станете много приятни и позитивни, а не гневни и реактивни.

Някои хора се обучават да дишат през ноздра по избор (лява или дясна, без да се използва ръката). Но мнозина от вас не са практикували това и затова вие използвате ръката си, за да затворите дясната си ноздра. Продължителното, дълбоко дишане през лявата ноздра е добро за сърцето и добро за здравето. Ще ви успокои.

Обикновено, след като сте направили това упражнение за две минути, ще започнете да се чувствате отегчени. Отрицателният ум е в действие: "За какво правите това? Това е детско нещо. Можехме да направим нещо по-добро.". При всяко упражнение, което докосва ума, човек започва да се чувства разстроен **точно на 2 ½ минути**. Това е правилото на палеца. Умът не иска да бъде спрян. Исква да се люлее. Има хора като нас, които смятат, че да се контролира ума не е лесно, и че след като контролираме ума, тогава можем да контролираме целия свят."

Йоги Баджан

От: Praana Praanee Pranayama