

Медитация и упражнения - Праничното тяло (Meditation and Exercises - Prana Body)

Сега ще натрупате огромно количество енергия. Ще се свържете с вашето *Пранично тяло* по време на тази дихателна серия. Може да запазите тази връзка до края на живота си. От друга страна, може да сте много мощни и да блокирате ефектите. Ако искате да подсилите своя недостиг, ако искате да се задържите в дуалност, вие ще се отделите от *Праничното тяло*. Това може да се случи толкова бързо, колкото е необходимо да си сложите чорапите преди да се обуете. Умът е много силен. Ето защо овладяването на *Пранично тяло* ще ви даде психическо майсторство. Ако имате овладеете *Праничното тяло*, вие също овладявате Второто, Третото и Четвъртото тяло - Негативния, Позитивния и Неутралния ум.



Предни разтягания наляво и надясно - 4 минути общо.

Нека започнем с малко разтягане. Протегнете левия си крак напред, дясното стъпало към вътрешното бедро. Протегнете се напред над левия крак и задръжте позицията. Дишайте бавно и дълбоко. **2 минути.**

Наведете се още малко напред и ще направим няколко техники, за да получим енергията в тялото. Ако владеее Осмото тяло (*Праничното тяло*), можете да предавате енергия по желание на различни части на тялото; можете да се самолечувате и да проектирате енергията чрез ръцете напр. или чрез ментална проекция.

Всичко е заради енергията и изобилието от енергия.

Вдишайте. Издишайте. Изправете се бавно.

Сменете страните. Продължете отдясно. Бавно, дълбоко дишане – **2 минути**. Наведете се напред и надолу. Задръжте позицията. Вдишайте. Издишайте.



Извивания на гръбнака – 2 минути.

Излезте от позицията. Застанете на колене и пети, ако можете. Иначе седнете с кръстосани крака. Вдишайте дълбоко, задръжте дъха и огъвайте гръбнака толкова дълго, колкото можете. Когато се наложи, изправете се в центъра, издишайте, вдишайте, задръжте дъха и продължете да огъвате гръбнака.





Помпане на пълния център – 2 минути.

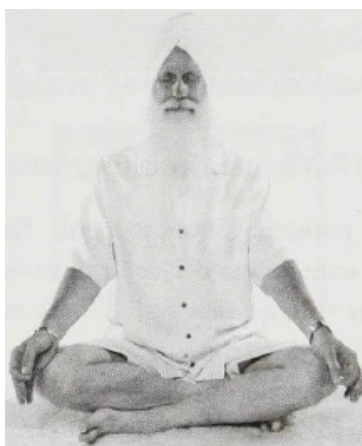
Изправете се в центъра, издишайте, вдишайте, издишайте. Заздравете позицията. Ако трябва, седнете с кръстосани крака. Вдишайте дълбоко. Издишайте, задръжте дъха и помпайте *пълния център* навътре и навън толкова дълго, колкото можете спокойно, докато дъха е издишан. Когато имате нужда, вдишайте, издишайте и продължете цикъла. Това упражнение може да ви затопли - това е добре. Вдишайте. Издишайте.

17-минутна серия с дишане

Излезте от позицията. Седнете с кръстосани крака. Раздвижете краката си, ако имате нужда.

Вземете решение да седнете в тази позиция за цели 17 минути, без да се движите. Това е най-добрият начин. Защото ще има разсейване. Умът ви ще се опита да ви отвлече вниманието. Вашата нервна система също. Тялото ще почне да ви сърби, краката ви ще изтръпнат малко. Ще се почесвате тук-там. Ако се почешете на едно място, ще ви засърби на друго. Тогава коленете ви ще изтръпнат и скоро ще бъдете гърчеща се маса от сърбежи и шавания. Идеята обаче е, че ако се съсредоточите върху дихателната техника, когато започне да ви сърби някъде, то ще изчезне. Гарантирам го. Седнете без да се движите, за да можете да изтеглите толкова енергия, колкото можете. Разкрийте на себе си триумфа на майсторския си ум над маймунския мозък.

Това 17-минутно упражнение има четири части. 7 минути *огнено дишане*, 5 минути бавно дълбоко дишане, 3 минути от дишането с устата / носа и 2 минути *огнено дишане*.

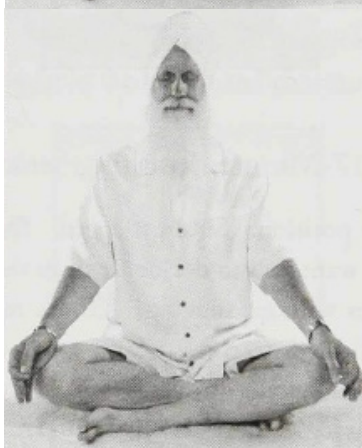


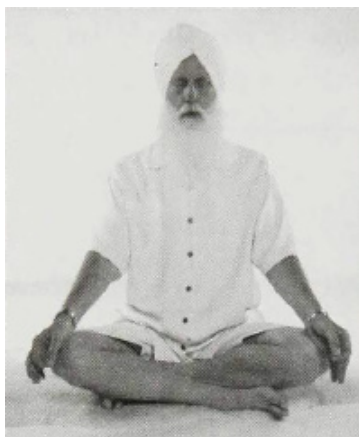
Огнено дишане – 7 минути.

Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак. Ръцете са в *Гуан мудра* на коленете. Гръдният кош е повдигнат нагоре, брадичката е леко прибрана, очите са затворени, фокусирани върху зоната на третото око. Започнете *огнено дишане*. Ще направим това *огнено дишане* за 7 минути. Бъдете стабилни. Установете темпо, което можете да поддържате за цели 7 минути.

Бавно, продължително, дълбоко дишане – 5 минути.

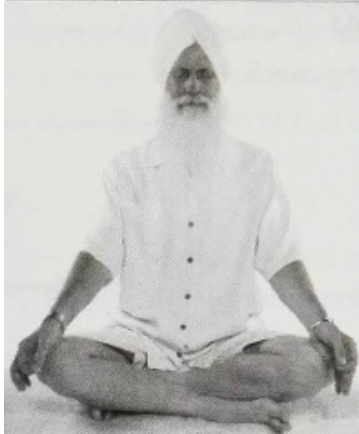
Вдишайте дълбоко. Издишайте. Продължете с бавно, продължително, дълбоко дишане. Вдишайте през носа. Издишайте през носа. Направете дъха много бавен и дълбок. Направете преходите между вдишване и издишване много плавни. Не задръжайте дъха вдишан или издишан. Ако чувствате някакъв мързел - игнорирайте го. Издигайте енергията. Опитайте се да дишате много бавно, много дълбоко, много мощно.





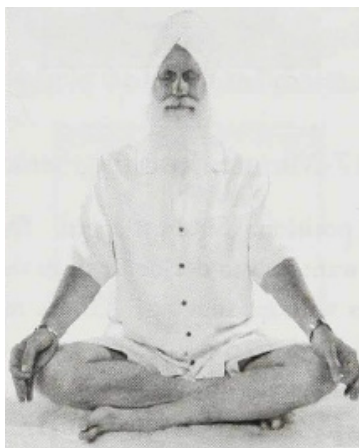
Комбинация от уста/нос дишане - 3 минути.

Вдишайте и издишайте. Сега направете устните си на тръбичка и вдишвайте бавно - толкова бавно, колкото можете - през устата. Изпълнете белите дробове с въздух. Издишайте през носа и продължете. Вдишайте много бавно през устата и бавно издишайте през носа.



Огнено дишане – 2 минути.

Вдишайте и издишайте. Сега направете огнено дишане през носа. Това са последните 2 минути от тази серия. Направете мощно дишане. Не задържайте въздуха.



Дълбока релаксация - 5 -7 минути.

Вдишайте дълбоко и издишайте. Отпуснете дъха. Изпънете краката пред себе си. Ако кракът е изтръпнал, наведете се надолу и хванете големия пръст. Издърпайте назад пръста си. Разклатете малко крака. Когато сте готови, легнете по гръб. Дръжте ръцете от страни на тялото, с длани нагоре. Очите са внимателно затворени. Дишането е меко и нормално. Напълно и изцяло се отпуснете. **5 до 7 минути.** Вдишайте. Издишайте. Свийте ръцете. Протегнете ръцете си над главата.



Завъртете тялото на едната и другата страна. Съберете ръцете заедно и съберете стъпалата на краката заедно и ги разтрийте. Изтеглете коленете до гърдите и се залюлейте няколко пъти по протежение на целия гръбнак. Изправете се. Седнете с кръстосани крака, дланите са заедно пред сърдечния център. Вдишайте дълбоко.

От: The Ten Light Bodies of Consciousness - Nirvair Singh Khalsa