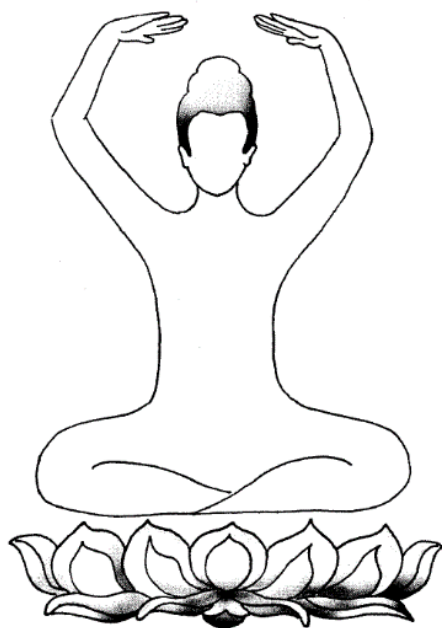


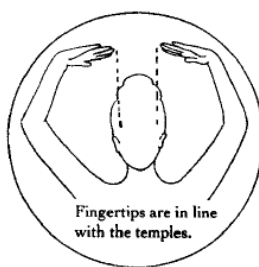
Дишане на 8 части, за да подобрите психиката (Eight-Stroke Breath to Enhance the Psyche)

"Осемте части (удара) ще ви накарат да внимавате и да броите дишането и това ще ви принуди да се свържете с вашия дъх. Най-добрата практика е да правите това упражнение всяка вечер. Единадесет минути на ден осем-тактово дишане може да ви даде достатъчно енергия за балансиране на вашето (ежедневно) изразходване на (пранична) енергия и да ви извади от стреса. Възможно ли е? Имате ли единадесет минути?"

Йоги Баджан



Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак. Направете дъга на слепоочията: с длани надолу, поставете върховете на пръстите си срещу слепоочията от двете страни на главата си; след това вдигнете ръцете си нагоре, така че върховете на пръстите ви все още са вертикално изравнени със слепоочията ви, но ръцете са над главата ви и създават дъга около вас. Дланите са надолу, пръстите са заедно и палците са удобно разперени от ръката.



"Тази позиция на ръцете е вид благословия на самите вас. Направете я не много напред, не прекалено назад, не на короната на главата. Има специално място, където дъгата е пълна и тя е почти една и съща крива като дъговата линия. "

(Преди да започнете упражнението, може да искате да се подготвите чрез дълбоко вдишване и издишване няколко пъти.)

1. ВДИШВАЙТЕ на 8 енергични, бързи части през носа. Бройте частите, като вибрирате наум мантрата:

САА-ТАА-НАА-МАА / САА-ТАА-НАА-МАА (Saa-Taa-Naa-Maa / Saa-Taa-Naa-Maa)

(2 такта в секунда = 4 секунди общо време за вдишване).

2. ИЗДИШАЙТЕ на 8 енергични, бързи части през носа. Бройте частите, като вибрирате наум мантрата:

САА-ТАА-НАА-МАА / САА-ТАА-НАА-МАА (Saa-Taa-Naa-Maa / Saa-Taa-Naa-Maa)

(2 такта в секунда = 4 секунди общо време за издишване).

3. С издишан въздух, задръжте и мантрувайте мислено на 16 части:

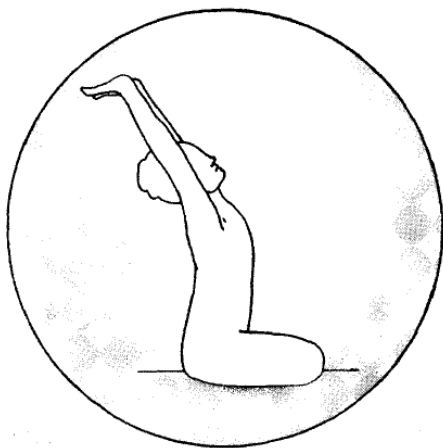
САА-ТАА-НАА-МАА / САА-ТАА-НАА-МАА / САА-ТАА-НАА-МАА / САА-ТАА-НАА-МАА

(Saa-Taa-Naa-Maa / Saa-Taa-Naa-Maa / Saa-Taa-Naa-Maa / Saa-Taa-Naa-Maa)

(2 такта в секунда = 8 секунди общо време при издишан въздух).

Време: Продължете в тази последователност **11 минути**.

Постепенно надградете до максимум **31 минути**.



Накрая: Вдишайте, издишайте и задръжте дъха за 15-20 секунди, докато обръщате дланите си към тавана, вдигнете ръцете си нагоре и ги протегнете назад в малка дъга. Повдигнете гърдите си и оставете главата да се наклони назад. Изпънете се с цялата си сила, за да удължите пространствата между прешлените и да приложите натиск върху ръцете, подмишниците, раменете, гръбначния стълб и обратната крива на шията. Вдишайте и повторете още 2 пъти.

"Направете го колкото е възможно по-точно, за да можете да изпитате тази опитност. Вие работите върху вашата психика, опитвайки се да я усъвършенствате. Това упражнение укрепва нервната система. Презаредете се."