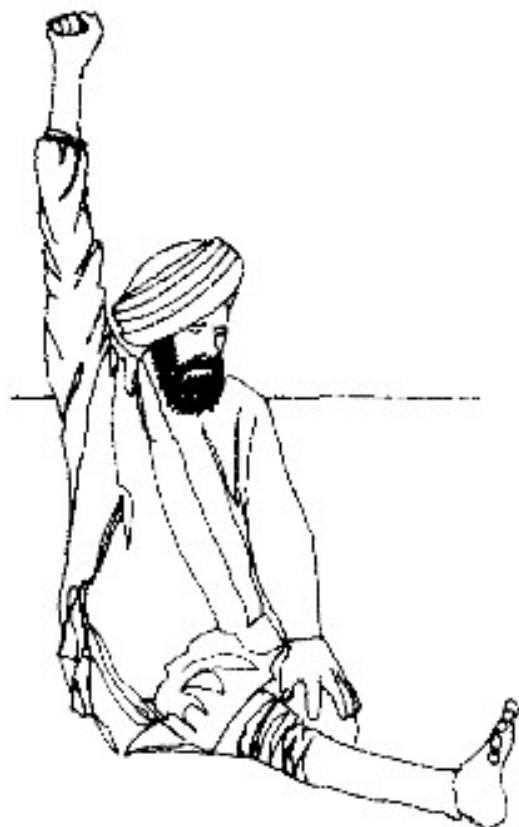


Пранаяма за пречистване (Pranayama for Purification)



Поза: Седнете на лявата пета, с десния крак, изпънат напред. Протегнете дясната ръка право нагоре и свийте дланта в юмрук.

Дишане: Поемете няколко дълги и дълбоки вдишвания, но се опитайте да дишате САМО през дясната ноздра. Мислено вибрирайте **САТ** (Sat) с вдишването и **НАМ** (Nam) с издишването.

Време: Продължете за **3 минути**. След това сменете краката, ръцете и ноздрите. Започнете дълбоко, мощно дишане **отново за 3 минути**.

Ефекти: Това пречистващо дишане крия е да се елиминира негативността и желанието да се клеветят другите, вместо да се пречиствате. То стимулира лимфната система да се чисти. Увеличава нервната енергия в цялото тяло.