

Основни дихателни серии (*Basic Breath Series*)



Този комплекс ви дава бързо вдигане на енергията, повишена яснота и чувство за баланс. Ако направите минималното време за всяко упражнение, отнема само 22-25 минути, за да се презаредите напълно. Това е отличен комплекс за начинаещи. Вие изследвате връзката с дишането и наблюдавате различията в емоциите и мисленето, които всеки тип дишане създава.

Въпреки че дишането е най-естественото и съществено нещо, което правим, съзнателното дишане може да бъде доста предизвикателно. Когато промените дъха си, започвате да се възпротивявате и освобождавате обичайните модели на емоция и

внимание, които са кодирани в навиците на вашето тяло и ум. Тъй като тези модели започват да се променят, можете да се изместите в концентрация или интерес. Ако продължите и управлявате дишането, тогава ще получите ново усещане за лекота и контрол, когато насочвате ума си. Тази пранаяма е отлична като подготовка и за по-напреднали кундалини йоги. Тя може да се практикува както в началото, така и в по-напредналите етапи. Като начинаещи, използвайте посочените тук времена.

За междинно ниво практикувайте упражнения от 1 до 4 за всеки по 5 минути.

За напреднало ниво, практикувайте упражнения от 1 до 4 за по 10 минути.

За всички упражнения затворете клепачите. Насочете внимателно нагоре очите и се съсредоточете в точката между веждите.

1. Дишане с лява ноздра

Седнете в *лесна поза*. Поставете лявата ръка в *Гиан мудра* (докоснете върха на палеца с върха на показалеца). Лявата ръка е права върху лявото коляно.

Вдигнете дясната ръка пред лицето, като дланта се обръща наляво. Пръстите на ръката са заедно и сочат право нагоре. Натиснете върха на палеца върху дясната ноздра, за да я затворите внимателно.

Започнете продължителни, дълбоки, пълни йогийски дишания през лявата ноздра.

Вдишвайте и издишвайте само през лявата ноздра.

Продължете за **1 - 3 минути**.

Накрая: Вдишайте и задръжте удобно за 10-30 секунди. Издишайте и се отпуснете.

2. Дишане с дясна ноздра

Седнете в *лесна поза*. Поставете дясната ръка в *Гиан мудра* (докоснете върха на палеца с върха на показалеца). Дясната ръка е права върху дясното коляно.

Вдигнете лявата ръка пред лицето, с дланта надясно. Пръстите на ръката са заедно и сочат право нагоре. Натиснете върха на палеца върху лявата ноздра, за да я затворите внимателно.

Започнете продължителни, дълбоки, пълни йогийски дишания през дясната ноздра.

Вдишвайте и издишвайте само през дясната ноздра.

Продължете за **1 - 3 минути**.

Накрая: Вдишайте и задръжте удобно за 10-30 секунди. Издишайте и се отпуснете.

3. Алтернативно дишане

(вдишване през лявата и издишване през дясната ноздра)

Седнете в *лесна поза*, като гръбнакът е спокоен и прав.

Направете *Гиан мудра* с лявата ръка. Поставете лявата ръка върху лявото коляно. Затворете клепачите. Насочете внимателно нагоре очите и се съсредоточете в точката между веждите. Блокирайте дясната ноздра с палеца. Натиснете достатъчно силно, за да затворите ноздрата. Дръжте останалите пръсти нагоре.

Вдишайте дълбоко през лявата ноздра. Когато дъхът е пълен, сгънете дясната ръка в „U“, като протегнете кутрето, за да натиснете лявата ноздра. Затворете лявата ноздра и оставете дясната ноздра да се отвори, като отпуснете налягането на палеца. Можете също да използвате палеца и показалеца. Издишайте плавно и изцяло през дясната ноздра.

Когато въздухът е напълно издишан, започнете отново цикъла с вдишване през лявата ноздра.

Вдишвайте през само лявата и издишвайте само през дясната ноздра.

Продължителни, дълбоки, редовни дишания за **1 - 3 минути**.

Накрая: Вдишайте и задръжте дъха за 10-30 секунди. Издишайте и се отпуснете.

4. Алтернативно дишане

(вдишване през дясната и издишване през лявата ноздра)

Повторете предното упражнение, само че използвайте лявата ръка, за да вдишвате през дясната ноздра и издишвате през лявата ноздра.

Вдишвайте само през дясната и издишвайте само през лявата ноздра.

Продължителни, дълбоки, редовни дишания за **1 - 3 минути**.

Накрая: Вдишайте и задръжте дъха за 10-30 секунди. Издишайте и се отпуснете.

5. Огнено дишане

Седнете в *лесна поза*, с двете длани в *Гиан мудра*.

Започнете силно, постоянно и съзнателно *огнено дишане*.

Продължете за **3 - 7 минути**.

Накрая: Вдишайте и задръжте дъха за 10-60 секунди.

След това мислено наблюдавайте как енергията циркулира през цялото тяло.

Отпуснете дъха и се концентрирайте върху естествения поток на дъха като жизнена сила.

Забележете как съзнанието и емоциите ви са се променили.

Продължете за **1 - 3 минути**.

6. Медитация

Седнете в *лесна поза*, с двете длани в *Гиан мудра*. Фокусирайте се в точката между веждите.

Тихо медитирайте и след това вдишайте дълбоко и мантрувайте продължително на издишване **Сат Нам (Sat Nam)**.

Са -а -а -а -а -а-ат Нам (Sa -a -a -a -a -a -at Nam)

Продължете за **3 - 15 минути**. След това вдишайте, издишайте и се отпуснете.

Чрез простия механизъм за затваряне или отваряне на една от ноздрите, йогина има широк спектър от техники, за да контролира своите настроения и енергии.

Качеството или праната, обработени чрез двете ноздри, се различават, кореспондирайки в съответствие с качествата, свързани с двете страни на мозъка.

Нервите, които излизат от двете полукълба на мозъка, се пресичат на нивото на веждите.

Лявото полукълбо е свързано с дясната страна на тялото и дясната ноздра; дясното полукълбо – с лявата страна на тялото и лявата ноздра.

Ние дишаме предимно през една ноздра или друга във всеки един момент. Доминиращата ноздра се редува ритмично на всеки 90 до 150 минути. Продължителността на цикъла отразява универсалните ритми, индивидуалния темперамент и личното състояние на умствения и физическия баланс. Самият ритъм се определя основно от структури в хипоталамуса и хипофизата, въпреки че са включени и други участъци на мозъка.

Може да използвате техниката на вдишване и издишване само през лявата или дясната ноздра, за да се възползвате от качеството, свързано с тази ноздра.

Например, дишайте изключително през лявата ноздра, за да се справите с натрапчивите хранителни навици.

Дишането през лявата ноздра се свързва с:

- ❖ *Ида нади*, която завършва в лявата ноздра
- ❖ *Апана* - очистващата енергия
- ❖ Енергията на Луната - охлаждане, възприемчивост
- ❖ Спокойствие
- ❖ Съпричастие
- ❖ Чувствителност
- ❖ Синтез

Дишането през дясната ноздра се свързва с:

- ❖ *Пингала нади*, която завършва в дясната ноздра
- ❖ *Прана* - подхранващата енергия
- ❖ Слънчевата енергия - затопляща, проективна
- ❖ Жизненост
- ❖ Бдителност
- ❖ Сила на волята
- ❖ Концентрация
- ❖ Готовност за действие