

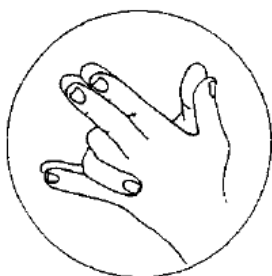
Дишане на 4 части – за медитативен баланс (*Four Stroke Breath for Meditative balance*)



Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак.

Мудра: Притиснете дланите си пред центъра на гърдите, но не го докосвайте. Ръцете се държат така, че върховете на пръстите да са насочени под около 60° ъгъл нагоре. Сгънете пръстите на Слънцето (безименните пръсти) надолу, така че всеки да натиска отгоре на противоположната ръка. Останалите пръсти остават изпънати, сякаш се молите, а палците не се кръстосват и са отделени от дланта.

Дишане: Вдишайте дълбоко и напълно през носа за един такт (2-3 секунди). Издишайте на четири равни такта през носа, мислено мантрувайки мантрата **Са Та На Ма** (Saa-Taа-Naa-Maa) (1 удар в секунда = 4 секунди).



Са (SA) - означава раждане / безкрайност,
Та (TA) - означава живот / съществуване,
На (NA) - означава смърт / трансформация,
Ма (MA) - означава прераждане / регенерация.

Очи: затворени на 9/10.

Време: максималното време за практиката е **31 минути**.

"Това е много сложен вид йога, йога, която е за висшите същества. Тя е много деликатна и много чиста."

От: Praana, Praanee, Praanyam