

Дишане на 4 части – за изграждане на интуиция (The 4 Stroke Breath to Build Intuition)



Поза: Седнете в удобно седнало положение.

Мудра: Поставете ръцете заедно в Молитвена поза. Изпънете пръстите на Юпитер (показалците) и заключите другите пръсти на двете ръце заедно. Кръстосайте палците. Поставете мудрата малко под носа си, където можете да погледнете върховете на показалците през очи, отворени на 1/10.

Очи: Очите са 1/10 отворени.

Дишане: Вдишайте на 4 мощни такта през устни, оформени като буквата „О“ (1 такт в секунда = 4 секунди вдишване) и издишайте с 1 мощен такт **през носа** (1 секунда).

Време: Продължете за **16 минути**.



Накрая: Седнете с изправен гръбнак. Вдишайте, задръжте дъха 20 секунди и протегнете ръцете настрани, с длани обърнати нагоре. Това ще ви даде сила да балансирате централния гръбначен стълб. Издишайте. Вдишайте дълбоко, задръжте дъха 20 секунди и изпънете ръцете хоризонтално и опънете гръбнака вертикално. Направете Т-квадрат. Издишайте. Вдишайте дълбоко, задръжте дъха 20 секунди и отворете пръстите, стягайки ги като стомана. Съберете цялата си енергия и я пренесете в ръцете си. Издишайте и

се отпуснете.

Коментари: "Който се справи най-добре, ще получи най-доброто преживяване. Не мога да направя това за вас, мога само да ви кажа какво да правите. Използвайте собствената си диафрагма, раздвижете своя централен канал, отворете собствените си чакри, постигнете своите собствени резултати. Тези упражнения са обвързани с времето. В рамките на това време трябва да реализирате сензорната си система. Направете мощни вдишвания през устата и изтласкайте въздуха през носа. През ерата на Водолея интуицията ще бъде принцип за идентичност. Това е малка медитация, за да видим колко добре можем да кажем на собствената си хипофиза да работи за нас ... Трябва да познавате реалността чрез интуиция. Не чрез знание. Във времето, когато реалността стане знание, вече е късно. "

Йоги Баджан