

**Медитация - ключ за отключване на неограничената,
безкрайната сила във вас**
(*Meditation - Key to Unlock the Unlimited, Infinite Power in You*)

„Не разбирате дисциплината. Дисциплината е единственият приятел, освен Бог, който имате.“

Йоги Баджан

1 & 2



1. Седнете в *лесна поза*, с лявата ръка на сърцето. Горната част на дясната ръка е до вас, до ребрата. Лакътят е свит, а предмишницата се простира напред, успоредно на пода. Дясната ви длан е обърната нагоре и е като чашка - сякаш приема вода. Вдишвайте дълбоко през уста под формата на буквата „О“, сякаш пиете въздуха. Издишайте през носа. Не издърпвайте въздуха, вдишвайте го, сякаш го пиете.

Това упражнение ще стимулира имунната ви система и сърдечния мускул.

Продължете за **22 минути**.

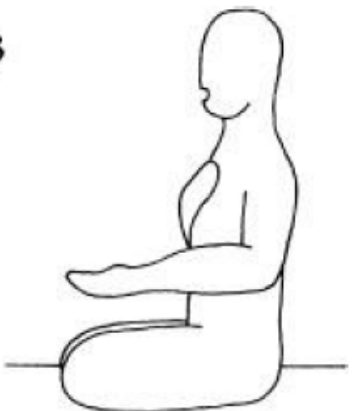
1 & 2



2. Останете в позицията и използвайте *пълния център*, за да започнете *мощно огнено дишане* през уста под формата на буквата „О“.

Продължете за **2 минути**.

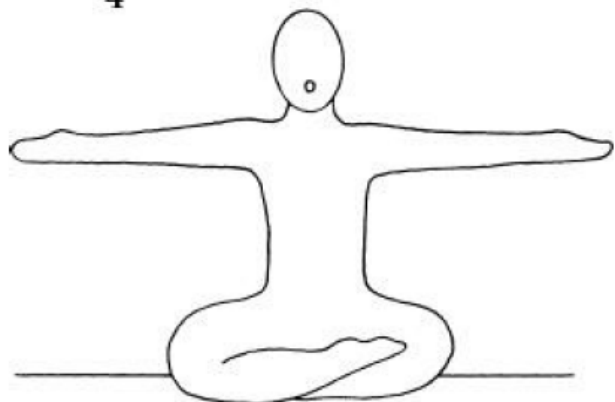
3



3. Сменете позицията на ръцете - дясната ръка е върху сърцето, а лявата ръка се изпъва напред с длан като чашка. Продължете *огненото дишане* през уста под формата на буквата „О“ за **2½ минути**.

Когато смените позицията на ръцете, ще забележите разликата.

4



4. Изпънете ръцете встрани на тялото, лактите са изпънати, дланите - нагоре. Продължете *огненото дишане* през устата за **2 минути**.

Накрая: Вдишайте, задръжте позицията, задръжте дъха 10-15 секунди, докато изпъвате гръбнака право нагоре. Издишайте. Повторете тази последователност още веднъж, като разтягате гръбнака нагоре. За последен път вдишайте, задръжте дъха 15 секунди и протегнете изпънатите ръце настрани, доколкото можете. Издишайте и се отпуснете.

От: Reaching Me in Me