

## Дишане на десет части - Медитация за освобождаване от болести (*Breath of Ten - Meditation to Become Dis-Ease Free*)

Този пранаяма е терапия, която работи с магнитната енергия. Енергийната връзка между ръцете не трябва да бъде прекъсвана. Това упражнение задейства командния център за събуждане на имунната система.

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

**Мудра:** Лактите са огънати, а предмишниците и ръцете са отпуснати в пляскаща позиция на нивото на слънчевия сплит. Ръцете ви се движат навътре и навън, сякаш ръкопляскате, но те не се допират. Спрете движението навътре, когато ръцете са на разстояние около 15-20 см. Движете се бавно и ритмично.



**Фокус:** Концентрирайте се върху енергията, която чувствате между дланите на ръцете си.

**Дишане:** Дишането е съобразено с движението на ръцете. Всеки удар на вдишването е едно цялостно ръкопляскане (ръцете се движат навътре, ръцете се движат навън).

**Вдишайте на 5 части през носа**, докато извършвате пет цялостни движения - като пляскане.

След това **издишайте на 5 части през устата**, докато завършите следващите пет движения - като пляскане.

Продължете и не нарушавайте ритъма на движението и дишането.

**Време:** За да поставите всички чакри в ритъм, правете тази медитация всеки ден в продължение на **11 минути**. Можете постепенно да увеличавате времето до 16½ минути.



**Накрая:** Вдишайте и задръжте дъха за **20 секунди**, докато притискате ръцете си към лицето толкова силно, колкото можете. Издишайте.

Вдишайте отново и задръжте дъха **20 секунди**, докато натиснете силно ръцете си към *сърдечния център*. Издишайте. Вдишайте последно и задръжте дъха **20 секунди**, докато притискате ръцете си към *пълния център*. Издишайте и се отпуснете.



*Дишането на десет части е цялостно дишане от линията на огненото дишане. То може да ви даде тяло без болести, бистър, медитативен ум и да развие вашата интуиция, но това изисква практика.*

Йоги Баджан

От: Self-Experience