

Дихателна медитация - Здрав съм аз, Щастлив съм аз, Свят съм аз (The Healthy, Happy, Holy Breath Meditation)



Тази медитация използва силата на дишането, за да засили дълбочината на въздействието на мантрата **Здрав съм аз, Щастлив съм аз, Свят съм аз** (*Healthy am I, Happy am I, Holy am I*) и за изпълнение на вашите намерения.

Когато се практикува правилно, дишането ще се забави до **2.5 вдишвания в минута**. Тази промяна от нормалните 12-15 вдишвания в минута е значителна. След като скоростта на дишане е по-бавна от 4 вдишвания в минута, централният мозък започва да функционира по-интензивно. Епифизата и хипофизата променят връзките си помежду си.

В това състояние ефектите от външния и вътрешния звук са по-големи. Мантрата ще стане по-проницателна за вас. По-голяма част от вас ще могат да синхронизират и осъществят вашите намерения.

Поза: Седнете във всяка *лесна поза*, която поддържате гръбнака изправен.

Фокус на ума: Фокусирайте се в точката между веждите.

Дишане и мантра: Вдишайте дълбоко и напълно през носа. Задръжте дъха, като спрете движението на гърдите.

Повторете **наум** мантрата **3 пъти**:

Здрав съм аз, Щастлив съм аз, Свят съм аз (*Healthy am I, Happy am I, Holy am I*).

Докато издишвате, повторете мантрата **на глас 3 пъти**. Всяко повторение на мантрата отнема около 5 секунди.

Време: Продължете за **11 минути**.

Накрая: Вдишайте дълбоко, отпуснете дъха и седнете безшумно за минута-две. След това вдишайте дълбоко, изпънете ръцете над главата си със заключени пръсти и издърпайте гръбнака нагоре. Издишайте и се отпуснете.

Ако преподавате тази медитация, най-добре е да напътствате учениците, като изговаряте мантрата на глас, докато задържат дъха си.