

Пранаяма „Дълъг живот“ (Long Life Praanayam)



Поза: Влезте във Veeraasan (hero pose): Седнете на лявата пета; петата е в перинеума, между двете „седнали“ кости. Свийте дясното коляно нагоре към гърдите; десният крак е плосък на пода в съответствие с коляното на левия крак. Пръстите на десния крак сочат напред. Изправете гръбначния стълб и поддържайте равновесие.

Мудра: Вдигнете ръцете до центъра на гърдите. Поставете дясната ръка върху лявата ръка (лявата ръка сочи надясно; дясната насочва наляво) с двете длани надолу. Палците са изпънати към тялото и се допират по върховете, образувайки триъгълник. Предмишниците са успоредни на пода.



Дишане: Напълно вдишайте на **4 равни части**. Издишайте напълно на **4 равни части**.

Фокус на погледа: Очите са 8 части затворени, 2 части отворени. Погледнете надолу възможно най-дълбоко.

Мантра: Мислете вибрационно всяка мантра, която желаете. Препоръчват се мантри от четири или осем части.

Накрая: Вдишайте дълбоко и задръжте. Много бавно издишайте, изхвърляйки целия въздух навън, като издърпате пъпа.

Време: Започнете със **7-11 минути**. Надградете бавно до 31 минути, като добавяте по 5 минути всяка седмица.

Коментари: Сегментираният дъх от 4 части стимулира тройния център, където се срещат *Ида*, *Пингала* и *Сушумна*. Той спомага за усвояването на кислорода в белите дробове и пречиства кръвта. Той изтласква отлаганията на токсини с издишване 25-30% повече от обикновено. Натискът на дясното коляно върху черния дроб помага за балансиране на черния дроб и далака. Балансът на ръцете стимулира панкреаса и регулира тройната система на панкреаса, надбъбречните жлези и бъбреците. Петата седи между половата жлеза и ануса, което стимулира меридианната точка, свързана с половите органи и техния баланс.

Смята се, че тази медитация предотвратява инфарктите и е много мощен начин да живеете дълъг живот.