

Пранаяма за балансиране на психичната енергия II (*Praanayam to Balance Mental Energy II*)

Сиянието и красотата на човек зависят от яснотата и блясъка на неговото заобикалящо силово поле, което от своя страна зависи от баланса на енергията в лявата (лунна) и дясната (слънчевата) страна на тялото. Този пранаяма създава този баланс и позволява на ума да се освободи от съмненията. Умът има много етапи и състояния. Той непрекъснато генерира вълните от мисли, от които се нуждаете, за да можете вие и вашият мозък да се свържете с този свят. Обикновено хората преподават медитации, за да ограничат потока на мисълта. Не можете да спрете производството на мисли, но можете да промените отношенията си към тях избирателно. Повечето медитации ви водят до състояние на отстраняване или състояние на празнота. Някои дори ви учат да достигнете състоянието на *пратяхара* (абсорбция). Да се съсредоточи медитацията на ума в това състояние е задача на тази *пранаяма*.



Част 1 - Установете модел на дишане

Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак. Съсредоточете вниманието в точката на веждата.

Използвайте десния пръст на Юпитер (показалеца), за да отваряте и затваряте ноздрите последователно в следната последователност: Вдишайте дълбоко през лявата ноздра, задръжте дишането за 45 секунди, издишайте през дясната ноздра на 4 равни части.

Време: 4 минути

Част 2 - Увеличете издишванията

Продължете да вдишвате дълбоко през лявата ноздра и задръжте дишането за 45 секунди.

Издишайте през дясната ноздра на 8 равни части.

Време: 10 минути

Накрая: Вдишайте, издишайте, отпуснете дъха.

