

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

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). Фокусирането на ума в медитацията към това състояние е задача на втората *пранаяма*.



Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак. Очите са отворени и гледат право напред. Ръцете са прави с длани на коленете в *Гуан мудра* (Gyan Mudra).



Вдишайте за 5 секунди.
Задръжте дъха за 10 секунди и след това издишайте за 5 секунди.
Започнете с този ритъм и постепенно увеличавайте времето за дишане до вдишване 10 секунди, задържане за 15 секунди и издишване 10 секунди.

Медитирайте върху прилива и отлива на дъх. Това е божествената искра на живота.

Време: 11 минути.

Накрая: Вдишайте, издишайте и отпуснете дъха.