

Медитация LA014 780220 – Медитация за пречистване на мисълта (Meditation LA014 780220 – Meditation to Clarify the Thought)



Поза: Седнете в *лесна поза* или седнете на стол, с равномерно разпределена на земята тежест на двата крака. Издърпайте долната част на гръдния кош максимално навън, без да се навеждате напред. Брадичката ще се заключи естествено, ако тялото е в правилната позиция.

Ръце: Отпуснете ръцете надолу с длани, поставени на коленете.

Дишане: Вдишайте дълбоко през носа и задръжте дъха за удобно време. Издишайте напълно, като задръжте дъха, равен на задръжането на вдишване. Продължете, установявайки собствен ритъм на дишане. След това дишане вдишайте дълбоко и издишайте напълно два пъти, след това започнете *огнено дишане*, като държите долната част на гръдната клетка притисната напред.

Очи: Очите са на 1/10 отворени.

Мантра: Няма мантра за тази медитация.

Заключвания: Брадичката ще се заключи към шията.

Фокус на ума: Съсредоточете се върху ритъма на дишането, като поддържате **постоянно времето на цикъла вдишване-задръжане-издишване-задръжане**.

Не забравяйте да държите гърдите си изпънати дори по време на издишването. Гърдите имат склонност към свиване по това време. Поддържайте постоянен дихателен ритъм.

Време: Извършете **цикъла вдишване-задръжане-издишване-задръжане за 15 минути**; след това започнете **огнено дишане за 3 минути**.

Коментари: Тялото се основава на прана. Въздухът е среда за прана; тя влиза в тялото чрез дишането. Когато разпределеното от тялото количество прана е изчерпано, духът напуска тялото. Тази медитация разширява капацитета на белите дробове. Колкото по-голям е белодробният капацитет, толкова по-голям е приемът на кислород. Това позволява по-ефективно почистване на кръвта, което позволява по-голяма устойчивост на болести. Медитацията също ще почисти и пречисти белите дробове и други органи. Тя ще донесе повече кислород в мозъка, което ще доведе до по-голямо спокойствие и яснота на мисълта.