Унгали Пранаяма

(Ungali Praanayam)

Това е мощна медитация в древната технология на *пранаяма*. Досега не се е преподавала открито и трябва да се практикува много коректно. Когато започнете да дишате, поемете издишайте напълно и след това започнете да вдишвате. Ако някой прави медитация, без да подготвя нервите бавно, след 31 минути може просто да припадне. Обикновено някой трябва да застане до вас за тази медитация, в случай че прекалите. Той трябва да ви даде вода веднага, ако ви прилошее.

В старите писания този вид прекъснат дъх се нарича дишане с 16 пръста. Това е добър пример за това как знанията се объркват и губят. Петнадесет такта при едно вдишване или издишване се наричат 16! Старите цивилизации изчисляват нещата с различно нумерологично разбиране. Повечето писания са символични и кодирани, или символите означават различни неща от съвременната им употреба. Имаме късмета да имаме учител, който на практика е изживял и усвоил всички тези знания, за да ни преведе през подводните камъни без грешка. В крайна сметка анализът е безполезен. Само точната практика дава растеж и резултати. Когато мислено чувате тези основни звуци на мантрата, не чувствайте, че ги познавате. Вместо това създайте звук и слушайте с най -вътрешния си потенциал и ръководен Аз. Попитайте как вътрешното Аз го харесва и реагира на него. Тези звуци и ритъм общуват на езика на вътрешното Аз и ще дадат определен резултат. Тялото е създадено да прави йога. Позите и ъглите създават определен натиск, за да стимулират реакциите в мозъка, за да влязат в преживяването на неограничения Аз чрез разширяването и промяната на мисловните модели.

Йоги Баджан казва: „*Цялото тяло е направено така, че да се приспособява към всички усложнения на позите и позициите, които могат да активират мислите, разширяването и изпълнението на мозъка, така че човек да може да изпита това, което иска да знае, а това е непознатото за себе си. Тази медитация е Симран пранаяма* (Simran Praanayam)*, в който имате властта да разширите съзнанието и способностите си и мозъчните си клетки. Можете да започнете да правите дупка в петте участъка на мозъка, дясната и лявата страна, така че централният канал да може да гледа над всичко, което виждате.* "

И така, тази медитация активира централния нервен канал на мозъка, хипофизата, епифизата и фонтанелата, за да координира и надхвърли индивидуалното функциониране на десетте области на левия и десния мозък.

Също така е отлична за намаляване на телесното тегло, когато е придружена от подходяща зелена диета.

Седнете като йоги, с изправен гръбнак.

Ръцете са в *Гиан мудра* (Gyan Mudra) - палците и показалците се докосват.

Дъхът е сегментиран. Вдишайте, разделяйки дъха **на 15 равни части**; издишайте **на 15 равни части**.

Мантрувайте *Пандж Шабад* (Panj Shabad): **Са Та На М**а (Sa Ta Na Ma).
Мантрата се пее **наум** с дишането. Един цикъл на **Са Та На М**а (Sa Ta Na Ma) отнема около 30 секунди.

Вдишване:	**СА-СА-СА-СА-СА-СА-СА-СА-СА-СА-СА-СА-СА-СА-СА** Sa-Sa-Sa-Sa-Sa-Sa-Sa-Sa-Sa-Sa-Sa-Sa-Sa-Sa-Sa	**(15 пъти)**
Издишване:	**ТА-ТА-ТА-ТА-ТА-ТА-ТА-ТА-ТА-ТА-ТА-ТА-ТА-ТА-ТА** Ta-Ta-Ta-Ta-Ta-Ta-Ta-Ta-Ta-Ta-Ta-Ta-Ta-Ta-Ta	**(15 пъти)**
Вдишване:	**НА-НА-НА-НА-НА- НА-НА-НА-НА-НА- НА-НА-НА-НА-НА** Na-Na-Na-Na-Na-Na-Na-Na-Na-Na-Na-Na-Na-Na-Na	**(15 пъти)**
Издишване:	**МА-МА-МА-МА-МА-МА-МА-МА-МА-МА-МА-МА-МА-МА-МА** Ma-Ma-Ma-Ma-Ma-Ma-Ma-Ma-Ma-Ma-Ma-Ma-Ma-Ma-Ma	**(15 пъти)**

Продължете този цикъл.

Време: 3 - 31 минути

Накрая: Вдишайте, издишайте и се отпуснете. Насладете се на съзнателното състояние.

Коментари: Практикувайте 3 минути. Добавяйте по една минута на ден, докато надградите максимум до 31 минути.

От: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas