

Пречистване на дишането и енергията на *пълния център* (*Breath Purification and the Navel Energy*)

Тази пранаяма медитация зарежда *пълния център*. Балансира белодробните меридиани и увеличава притока на лечебна енергия през ръцете. Тъй като енергията на пъпа се разпределя през надите, цялото тяло се пречиства и регенерира. Ако бавно надграждате времето за практика до един час на ден, нервите ви ще бъдат здрави и умът ще се фокусира по-лесно. Медитацията върху дишането ще ви даде усещане за красотата на живота и красотата на Аз-а. Ако имате силна умствена основа, тя трябва да започне с признанието, че сте красива душа. Самоуважението води до уважение към другите. Дава ви силата да изпълнявате задачи, да бъдете откровени и честни.



Част 1 - Пранаям, последван от Мулбандха

Поза: Седнете в *лесна поза* или *поза лотос*.

Изправете гръбначния стълб.

Представете си себе си като много красив човек и перфектен йогин.

Мудра: Повдигнете ръцете нагоре, така че горната част на ръцете да са успоредни на земята, а предмишниците перпендикулярни на земята. Изпънете китките назад, така че дланите да са обърнати нагоре. Ще изглежда така, сякаш държите тежест.

Фокус на очите: Очите са затворени. Медитирайте в точката между веждите.

Дишане: Вдишайте дълбоко, спрете за кратко и издишайте напълно, докато дърпате пъпа. Дишайте дълбоко по този начин четири пъти.

Мислено вибрирайте **SAT** (Sat) с вдишването и **HAM** (Naam) с издишването.

След това вдишайте много дълбоко, задръжте дъха си и приложете *Мулбандха* (Moolband). Представете си потока Прана енергия от космоса, как се среща с Апана енергията в *пълния център*. Чувствайте се много божествено и леко.

Издишайте напълно и продължете да приложете *вратно заключване* (Root Lock), докато задържате дъха. Проектирайте ума да се обедини съзнателно с Божественото. Отпуснете дъха си.

Започнете цикъла отново.

Време: 15 - 20 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.

Част 2 – Продължително, дълбоко и мощно дишане

Поза: Седнете в лесна поза или поза лотос.

Мудра: Поставете ръцете си в *Гиан мудра* (Gyan Mudra) върху коленете.

Фокус на очите: Очите са затворени и фокусирани върху третото око.

Дишане: Започнете продължително, дълбоко и мощно дишане през двете ноздри. Продължете ритмично.

Време: 15 - 20 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.

От: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas