

1-минутното дишане (The One Minute Breath)

1-минутното дишане е страхотна техника за поддържане на спокойствие в бързо променящите се времена. Опитайте.



Поза: Седнете в удобна за медитация поза, с изправен гръбнак.

Фокус на очите: Очите са на 9/10 отворени и фокусирани във върха на носа.

Дишане - през носа:

- ❖ Вдишайте за 20 секунди
- ❖ Задръжте за 20 секунди
- ❖ Издишайте за 20 секунди

Не задържайте дъха след издишването. Започнете веднага да вдишвате отново, след като завършите издишването.

Не забравяйте да вдишате първо от диафрагмата, което означава,

че коремът ви ще се измести навън, задвижвайки мощния хоризонтален мускул в долната част на фиксираните ви ребра - диафрагмата ви да се придвижи надолу.

При издишване обърнете процеса, като преместите корема навътре, като накарате диафрагмата да се натисне нагоре към белите дробове и след това напълно изпразнете белите дробове. Направете дишането непрекъснато и равномерно, като се опитвате да не бъде рязко. Нека дишането е бавно и нежно.

Време: Надградете бавно до **31 минути**.

Ползи:

- ❖ Оптимизира комуникацията между двете мозъчни полукълба
- ❖ Драматично успокоява тревожност, страх и безпокойство
- ❖ Отворя усещане за собствено присъствие и присъствие на Духа
- ❖ Развива интуицията
- ❖ Целият мозък работи, особено старият мозък и предните полукълба
- ❖ Дава огромен вътрешен мир и спокойствие
- ❖ Помага за подмладяване на мозъка и го поддържа активен
- ❖ Помага на човек да контролира ума и мислите си
- ❖ Развива силата на волята
- ❖ Помага ви да победите страха и да станете смели

- ❖ Успокоява цялата нервна система и помага за разтваряне на стреса
- ❖ Отлично за предизвикване на медитативни състояния на съзнание
- ❖ Изгражда дихателен капацитет
- ❖ Разширява и изгражда праничното тяло (енергийното тяло).

Съвети за едноминутно дишане:

За начало се настанете много удобно. Носете шал, който можете да свалите без усилие, ако ви стане топло. Бъдете много неподвижни.

След като сте готови, отделете 3 минути, за да се отпуснете и да задълбочите дъха си (или опитайте 3 минути *огнено дишане*, или ако сте наистина напрегнати, опитайте 3 минути *Сат крия*).

Имате ли проблеми при практиката на 1-минутното дишане?

Не се борете с дъха си. Бъди отпуснати. Ето два подхода:

1. Дайте си разрешение да надградите това дишане. Започнете да вдишвате за 10 секунди, задръжте за 10 секунди, издишвайте за 10 секунди (или дори 5 секунди, ако е необходимо). Работете така ден или два и след това увеличете до 15-15,-15 и след това до 20-20-20.
2. Започнете с 20-20-20. Ако откриете, че се борите с дъха си, завършете дишането и след това започнете една минута дълбоко дишане. След минута започнете отново, вдишване за 20 секунди, задръжане за 20 секунди, издишване за 20 секунди.

Коментари:

20 секунди за вдишване, 20 секунди за задръжане, 20 секунди за издишване. Отнема 1 минута. И ако просто практикувате за 11 - 31 минути, самата ви кръв ще се превърне във войн срещу болестта.

Средно дишате от 20 до 25 вдишвания в минута. В добро здраве дишате десет пъти в минута, а психически уравновесен човек диша от 7 до 9 вдишвания в минута. По-малко от това и вие сте йогин.

Ако седнете и дишате 1 дъх в минута, точно след 30 секунди ще откриете, че говорите сами със себе си. За 3 минути можете да преодолеете всякакви настроения. Защо страдате?

Искате ли да живеете дълго? Ако дишате средно 15 пъти в минута и живеете сто години, тогава ако вместо това дишате по 1 дъх в минута, можете да живеете хиляда и петстотин години, защото животът се измерва с дъха, а не с години или с календара.

Когато сте несъзнателни, дъхът ви ще бъде плитък и силен. Но ако практикувате по 1 дъх в минута в продължение на 11 минути на ден, можете да контролирате ума си.

Ако искате нещата да се правят вместо вас, така че да не се налага да правите нищо, тогава трябва да дишате от 1 до 5 или 6 вдишвания в минута. Ако можете да практикувате това, тогава можете да привлечете Вселената към себе си. Не е тайна. Това е просто нещо.

Колкото по-дълъг и по-дълбок е дъхът ви, толкова повече психиката ви привлича всичко към вас – това е път към просперитет.

В продължение на 31 минути правете едноминутната дихателна медитация – това е историята на човек, който днес е благодарен; който е успешен днес; който е станал състрадателен без никаква лекция. Той се е осъзнал. Защо? Толкова е просто. Живееш с дъх, умираш от дъха. И ако медитирате върху дъха си, Паван Гуру (Pavan Guru), ще придобиете праническата *vidya* (правилното знание) за сътворението и творчеството и ще преживеете

всички превъплъщения. За някои хора това може да отнеме кратко време, за някои може да отнеме много време. Но пътят е същият. Процедурата е същата. Ще започнете да печелите себе си. Ще започнете да оценявате дъха си. Ще започнете да оценявате средата си. Ще започнете да оценявате перспективите си и един ден ще бъдете изненадани – всички от своя страна ще ви ценят.”

В момента, в който постигнете тази продължителност (20 секунди - 20 секунди, 20 секунди) вашата интуиция ще се отвори. Вие ще знаете всичко. И когато знаете всичко, няма за какво да се притеснявате. Когато не се притеснявате – вие сте пречистени.

Йоги Баджан

От: KRI International Teacher Training Manual Level 1 &
Success and the Spirit