

Медитация LA0957-A00412 - Презаредете себе си -
Пранаяма за избавяне от болестта
(*Meditation LA0957-A00412 - Recharge Yourself -*
Pranayama to Get Disease Out)



Поза: Седнете с изпънат гръбнак и кръстосани крака.

Мудра: Вдигнете дясната ръка отстрани, сякаш полагате клетва. Повдигнете лявата ръка успоредно на земята и свийте лакътя, така че ръката да е пред гърдите ви, дланта е обърната надолу.

Фокус на очите: Очите са затворени.

Дишане: Оформете „о“ с устата си - това „О!“ е начинът, по който се справяте със смъртта - и дишате мощно през нея.

Дишане: Вдишайте с 4 дълбоки вдишвания и издишайте с 1 голямо издишване.

Време: Продължете 22 минути.

Накрая: За да завършите, вдишайте възможно най-дълбоко, отпусайки диафрагмата си и отваряйки кухината на дъха на живота. Задръжте дъха и протегнете двете си ръце право нагоре, колкото можете по-високо, пръстите ви са разтворени и стегнати като стомана. Издишайте огнено. Повторете още 2 пъти. Отпуснете се.

Коментари: Трябва систематично да се презареждате на всеки няколко часа, като правите 3 йога серии през деня – 5 минути, 10 минути, след това 3 минути. Ако праната е по-малко във вас, тогава вие сте по-малко във вас. Получавате инжекции с витамин В и витамин С, но какво ще кажете за дългото дълбоко дишане? Какво ще кажете за пиенето на много, много студена вода, като я сърбате?