

Пранаяма - Възстановяване на себе си (Pranayama - Rebuilding Yourself)



Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак, прибрана брадичка и повдигнат гръден кош.

Мудра: Свийте лактите и вдигнете ръцете си до височината на раменете. Поставете дясната си ръка на около 10 см над лявата ръка с двете длани, обърнати надолу. Дръжте дланите, ръцете, раменете и цялото тяло много изправени.

„Носете балансираната тежест на тялото в баланса на ръцете си. Изглеждате като издълбан йоги.“

- Йоги Баджан

Вие създавате магнитно поле между двете ръце и ръцете трябва да се държат много прави. Балансирайте тялото, раменете и ръцете си.

Дишане: Вдишайте дълбоко през устата във формата на „О“ и издишайте през ноздрите.

„Поемете най-дългото възможно дъх. Напълнете дробовете си с директно вдишване през устата. След това издишайте през нормалното спокойствие на ноздрите, като използвате силата на диафрагмата, Удияна Бандха (Uddiyana Bandh), за да издишате напълно.“

- Йоги Баджан

Време: Продължете за **15 минути**.

Накрая: Вдишайте и задръжте дъха за 15 секунди, като същевременно поддържате позата и свивате гръбнака. Издишайте.

Вдишайте отново, задръжайки дъха за 15 секунди и стиснете лактите. Издишайте.

Вдишайте отново, като спрете дъха си за 15 секунди, докато влезете в *Джеландхара Бандха* (Neck Lock), правейки мускулите в задната част на врата като стомана.

Издишайте и се отпуснете.

Коментар: „С това упражнение ще обнови себе си и вашата система. Направете го по класически, учтив и самосъзнателен начин. Ще получите по-добри резултати от съзнателно участие. Ние имаме способност да се възстановяваме, която рядко използваме. Посветете се на възстановяването на себе си. Дъх след дъх, преконституирайте се. Забравете за обкръжението си и се концентрирайте върху дъха.“

*„Позата ще ръководи силата на **татвите** (петте елемента, които изграждат тялото: земя, въздух, вода, огън и етер), а дишането ще ръководи жизнената сила. Концентрирайте се и дайте на вашата ендокринна система нов работен ред. Това е нещо, което никаква магия не може да ви даде, но вие можете да създадете своя собствена магия за себе си.“*

„След осем минути практика ще се разстроите, защото тялото няма да е в състояние да се справи с енергията, която създавате. По това време трябва да подновите концентрацията си и да продължите. Ако дишате с пълна сила, с това ще ударете скритата си болест и се опитайте да я елиминирате. Имате нужда от баланс, за да поддържате тялото си наред. Дръжте тялото стабилно в позата и оставете промените да се случат. Присъединете енергията си към Източника. Разширете хоризонта и фокусната си точка.“