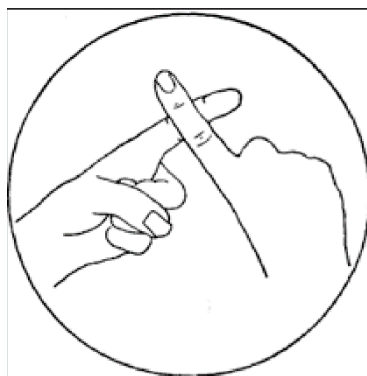
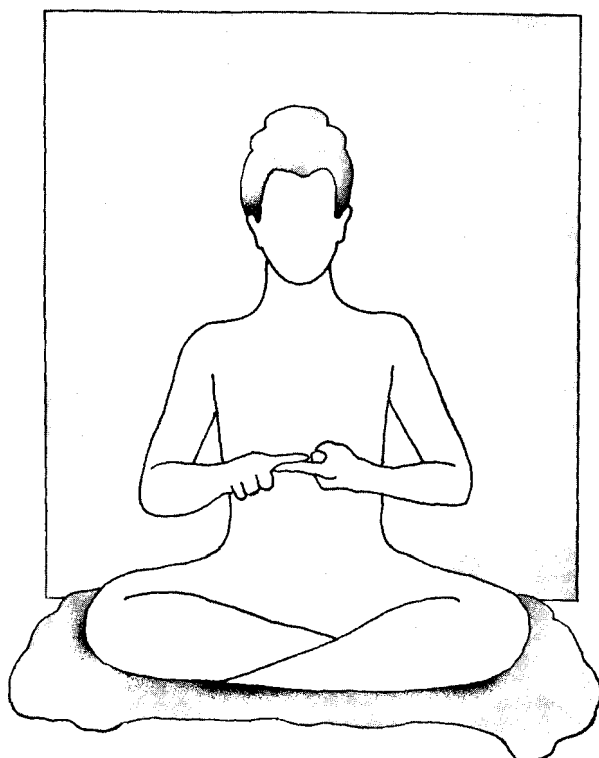


## Медитация върху нашата собствена прана (Meditation on Our Own Praana)



Следвайте внимателно инструкциите за тази медитация.

"Всяко малко нещо в тази медитация има голямо значение."

**Мудра:** изпънете пръстите на Юпитер (показалците) направо, свийте другите три пръста в юмрук и ги заключете надолу с палците си. Вашият показалец има три сегмента. Поставете средния сегмент на десния показалец върху средния сегмент на левия показалец. Поставете мудрата на нивото на диафрагмата с дясната ръка отгоре, дланта е надолу и лявата ръка отдолу, дланта е нагоре. Показалците са успоредни на пода.

**Поза:** Седнете в удобна медитативна поза, в която можете да се държите спокойно. Дръжте гръбнака си изправен и гледайте накъдето пожелаете.

**Дишане:** Бавно вдишайте през носа и бавно издишайте през устата. Насочете струята на издишване така, че издишаният дъх да докосне върховете на двата показалеца. Издишвайте напълно и силно през устата, но не свирете. Пръстите ще се чувстват все по-студени и по-студени и все по-добре и по-добре.

**Време: 11 минути.**

**Накрая:** Вдишайте, задръжте дъха си за 10 секунди, докато заключите ръцете си и ги изпънете над главата си. Протегнете се до максимума си. Издишайте, продължете да се протягате и задръжте дъха си за 10 секунди. Вдишайте, задръжте дъха за 10 секунди и се протегнете нагоре. Издишайте и се отпуснете.

Разрешено е да кашляте, кихате или се прозявате. Ако гръбначният стълб ви боли или сърби по време на упражнението, разтегнете гръбначния стълб, но продължавайте да правите медитацията.

"Не отпускате съзнанието си. Помнете, че нищо не е по-мощно и красиво от дъха ви. Трябва да подобрите дихателния си капацитет, за да може мозъкът ви да бъде оплоден."

Надградете своята практика бавно.

За практикуването на тази медитация се прилагат определени строги правила:

1. Никога не превишавайте единадесет минути време за практика.
2. Вдишайте бавно. Когато издишвате, не свирете.
3. Трябва да издишате напълно всеки път. „Ключът към това упражнение е, че дъхът се усеща по върховете на показалците.“
4. Ритъмът на дишането е дълъг и бавен. Никога не правете тази медитация с бързо дишане.

*„Това е много тайна и свещена прана медитация, която принадлежи към клас висша йогийска техника. Нейната цел е човек да може да живее до всяка възраст, но младостта му няма да бъде загубена. Това е физически метод да се квалифицирате за по-високо съзнание, в което вярвате. Умствените подобрения няма да работят, докато не станете физически достатъчно силни.“*

Ползите от правилното и редовно практикуване на тази медитация са, че умствената и физическата младост ще се запази; ще имате постоянен приток на енергия, така че няма да се уморявате; ще станете базисно интуитивни; ще бъдете универсално чувствителни - можете да предсказвате земетресения и универсални явления; и можете да запазите енергия, да бъдете млади, щастливи и оптимистични.

Преди три хиляди години мъдрецът е казал, че всеки, който практикува тази медитация, ще стане здрав и ще направи и другите здрави. Подхранва тялото и предпазва от депресия и болести.

From: Praana Praanee Praanayam – Harijot Kaur Khalsa