

Упражнения за първото тяло (Тяло на душата)

First Body Exercises (Body of the Soul)

Пулс медитация

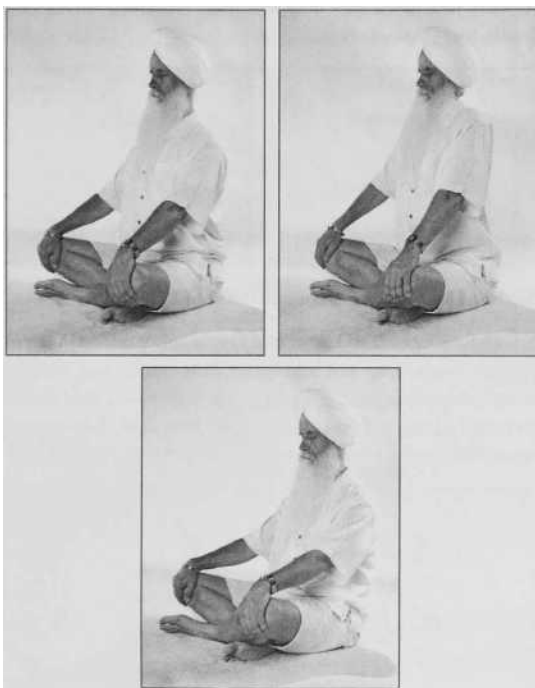
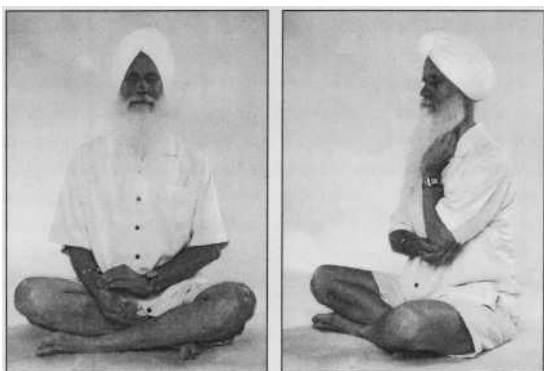
11 МИНУТИ.

Седнете изправени. Поставете ръката си върху пулса си някъде - или на китката си, или ако не можете да я намерите на китката си, горе на гърлото. Седнете изправени и с нормално дишане, със затворени очи, фокусирани в точката на веждите, свържете менталната, вътрешна мантра SAT NAM (SAT NAM) с ритъма на сърцето си. Вдишайте, издишайте.

Продължете за **11 минути**.

Тази медитация трябва да продължи поне 11 минути; 31 минути е по-добре; 62 минути са най-добрите досега за всяко от тях, но поне 11 минути, за да има някакъв ефект.

Пулс медитацията е наистина добра, за да влезете в контакт с вътрешното Аз, или ако сте разсеяни и искате да се съберете, или ако някога се окажете вече тихи и искате да отидете много дълбоко. Всеки път, когато свържете мантрата с дишането или особено пулса с мантрата, можете да навлезете дълбоко в сърцевината на себе си. Тя е много мощна, въпреки че е доста проста.

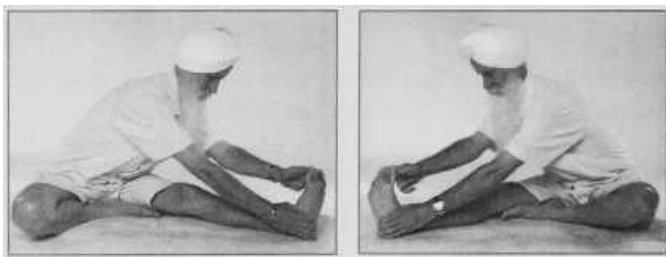


Огъвания на гръбнака

3 МИНУТИ.

Поставете ръцете на коленете. Първо ще направим огъване на гръбнака от 2 части. Вдишайте и повдигнете раменете нагоре. Издишайте, спуснете раменете надолу и се върнете обратно. Така че вдишайте, гърдите високо с раменете нагоре; издишайте, раменете надолу и назад. Вдишайте нагоре, гърдите вдигнати, раменете нагоре. Сега издишайте, раменете надолу.

Продължете за **3 минути**.



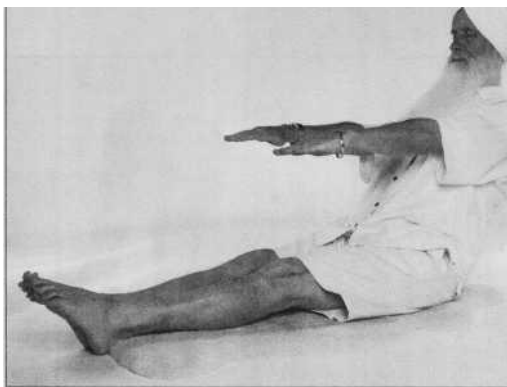
Предно разтягане наляво и надясно 4 МИНУТИ.

Изпънете левия крак себе си прав; десния крак е до вътрешната част на бедрото. Протегнете се напред, след това надолу над левия крак. Задръжте позицията, бавно дълбоко дишане. Помогнете си да се отпуснете в позицията. Задръжте и леко разтегнете за **2 минути**. Вдишайте, издишайте и се изправете. Сменете страните и повторете. Задръжте позицията, протегнете се напред, след това надолу; бавно дълбоко дишане. Задръжте за **2 минути**. Вдишайте и издишайте, изправете се.



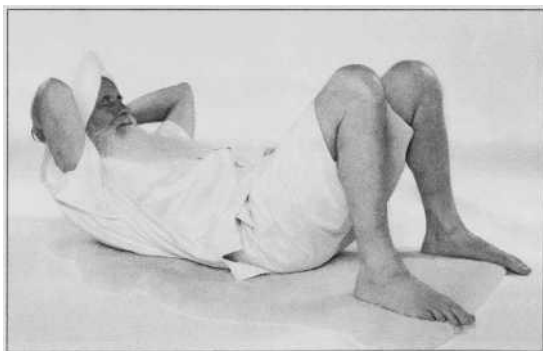
Движещо се разтягане на двата крака 2 МИНУТИ.

Изпънете двата крака пред себе си. Оставете ръцете да се движат по пищялите. Вдишайте, изправете се и се облегнете малко назад, като държите гърба изправен, докато се облягате назад и издишайте, протегнете се малко напред, но внимавайте, особено ако долната част на гърба ви е малко стегната. Вдишайте, разтегнете се нагоре и назад, издишайте, наведете се напред. Продължете за **2 минути**.



Зареждане на пъпа 1 МИНУТА.

Сега вдишайте нагоре и назад, повдигайки ръцете така, че да са успоредни на земята, облегнете се още малко назад; задръжте позицията, с *огнено дишане*. Концентрирайте се върху точката на пъпа и се облегнете назад до точката, в която почти започвате да треперете. Дръжте гърба изправен. Задръжте за **1 минута**. Вдишайте, издишайте, изправете се и легнете по гръб.



Половин коремни преси 10 ПЪТИ.

Повдигнете коленете нагоре, като държите стъпалата плоски на земята, преплетете пръстите зад главата. Притиснете долната част на гърба към килима, като държите ръцете зад главата. Приберете брадичката повече към ключицата. Вдишайте, издишайте, свийте се. Продължете. Вдишвайте надолу, издишвайте нагоре. Наистина стегнете коремните мускули,

докато се издигате, като държите долната част на гърба плоска, брадичката е прибрана, като броите наум 6 нагоре и 6 надолу.

Концентрирайте енергията на дишането в *пъпния център*.

Продължете с **6 до 10 повторения**.

И се отпуснете.

Разтегателна поза

2 МИНУТИ.

Краката са събрани, насочете пръстите на краката напред от тялото, повдигнете главата и раменете на земята, долната част на гърба е плоска, ръцете са вдигнати над тялото, отворените очи гледат пръстите на краката (ако можете, повдигнете пръстите на краката до нивото на очите — в противен случай дръжте петите леко опрени на пода). Концентрирайте се върху *пъпния център*. *Огнено дишане*. Задръжте за **2 минути**. Вдишайте, издишайте надолу.



Смях от корема

2 МИНУТИ.

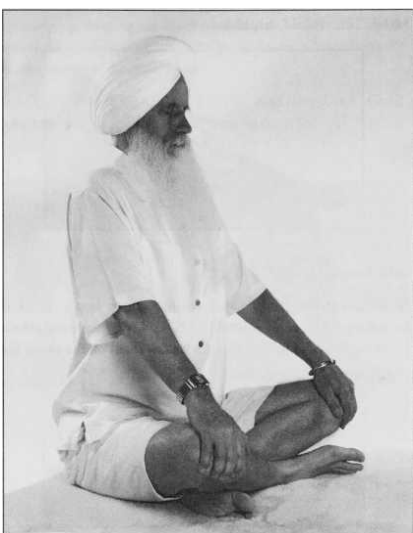
Сега, движейки корема нагоре и надолу, започнете да се смеете. Измислете нещо смешно, забавлявайте се! **2 минути**. Вдишайте и издишайте. Изтеглете коленете до гърдите, търкаляйте се няколко пъти по гръбначния стълб и се разклатете.

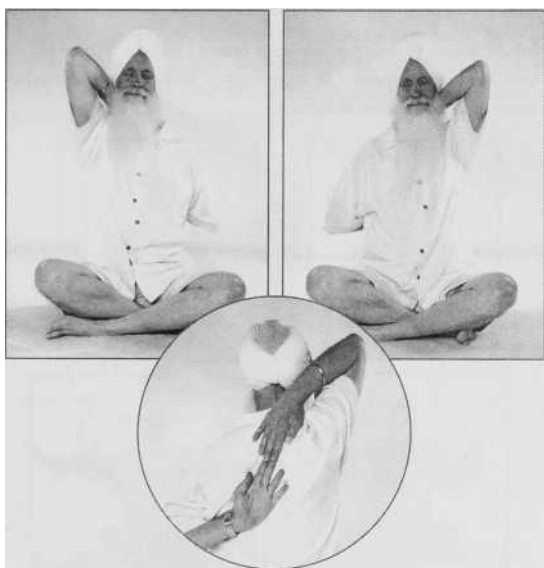


Огъвания на горната част на гръбнака

2 МИНУТИ.

Повдигнете се на колене и пети или седнете с кръстосани крака. Не забравяйте да повдигнете гърдите си нагоре, когато правите това. Вдишайте нагоре, издишайте обратно. Концентрирайте се върху гърдите, областта на *сърдечния център*, докато правите това. **2 минути**. Вдишайте и издишайте.





Отваряне на сърцето

2 МИНУТИ.

Останете както сте или седнете с кръстосани крака. Поставете лявата ръка зад гърба, така че дланта да е обърната навън; протегнете дясната ръка назад и вижте дали можете да докоснете пръстите или дори да хванете пръстите на двете ръце. Концентрирайте се в *сърдечния център* и правете огнено дишане за **1 минута**. Вдишайте, задръжте дъха, приложете *кореново заключване* - стиснете ректума, половите органи, издърпайте точката на пъпа - концентрирайте се в сърцето. Издишайте, отпуснете ръцете надолу.

Сменете страните сега. Същото нещо. Едната страна може да е по-твърда от другата. *Огнено дишане* за **1 минута**. Вдишайте, задръжте дъха, приложете *кореново заключване*. Издишайте, отпуснете ръцете надолу.

От: The Ten Light Bodies of Consciousness