

Праничното тяло – Медитация за стабилно аз (*The Pranic Body – Meditation for a Stable Self*)



Време: 3–11 минути. 11 минути е максималното време за практикуване на тази крия.

Мудра: Седнете в *лесна поза* с изправен гръбнак и приложете лека *Джеландхара бандха*. Задръжте тази мудра на разстояние 10-15 см пред тялото и стиснете юмруци, като палците сочат нагоре. Дръжте дясната ръка пред гърлото си, като върхът на палеца е на нивото на устата, а върхът на левия палец е на около 5 см под дясната ръка. Палците трябва да са подредени един спрямо друг: Дръжте лактите така, че предмишниците да са успоредни на земята, и поддържайте палците изпънати и в идеална позиция през цялото време.

Дишане: Регулирайте дишането, като вдишвате дълбоко и бързо; след това веднага издишайте силно и напълно. Задръжте издишването с изпънати гърди. Бройте до 26, докато визуализирате енергията и осъзнаването да се движат нагоре по гръбначния стълб, прешлен по прешлен. При всяко броене леко приложете *Мулбандха* и усетете как точката на пъпа се притиска назад.

Очи: Клепачите са отворени на 1/10, погледът е фокусиран върху точката между веждите.

Коментари: Това е медитация за напреднали. Точното задържане на позата е много изискващо и трябва да се концентрирате и да визуализирате енергийния поток перфектно. Тя дава пълна стабилност на праничното тяло, което усилва чувството за „аз“, подобрява преценката и елиминира съзнателните и подсъзнателните страхове.

Целта на даването на прана, дъха на живота, беше да можете да използвате всяка прана невинно, за да бъдете чисти.

- Йоги Баджан