

# Magiczny balsam oddechu

Zaawansowana medytacja dla uzdrawiania i odnowienia ciała i emocji

(...) Wszystko o czym mówili my o wzmacnianiu i przywracaniu do równowagi układu przywspółczulnego oraz nerwu błędnego pozostawia nas w oczekiwaniu na do wiadczenie. Jak to robimy? Co jest królewską drogą do nowej witalności, stabilnych nerwów i wrażliwości wobec świata bez głębi i boku odcięcia tych blizn stresu? Oddech jest sposobem.

To jest tak proste, oddech zwiera układ nerwowy i na nowo go kształtuje. Efekty są szybkie. Teraz będziemy praktykować dwa oddechy, które są kluczowe dla witalności i dla naszych strategii odnowy: Oddech Ognia i Oddech Jednominutowy.

Uczymy Oddechu Ognia na zajęciach dla początkujących i przeplatamy się nim przez wszystkie kriji. Oddech Jednominutowy jest też podstawowy chociaż zajmuje trochę więcej czasu by go mistrzowsko opanować. Wykonajmy je w zaawansowanej medytacji by uzdrowić i odnowić nasze ciało i emocje.

## Oddech Ognia

Usiadaj prosto w jakiegokolwiek pozycji medytacyjnej z wyciąganiem tym kręgosłupem i zrównoważeniem miednicy. Zamknij oczy.

Rozpocznij klasyczny Oddech Ognia w tempie 120 oddechów na minutę.

W miarę jak staniesz się stabilny i zrelaksowany, a rytm będzie przepływał pulsacją, rozpocznij skanowanie ciała.

Przejdź przez każdy obszar ciała bardzo profesjonalnie, będzie czujny i precyzyjny.

Oglądaj każdy kawałek ciała, każdą komórkę i strukturę. Kontynuuj w stałym rytmie z ciepłotą, docień jak jest ciało. Twoja uwaga automatycznie poprowadzi prąd do każdej komórki. Obejmij każdą tkankę od czubków stóp i do czubka głowy.

Pozostań scentrowany i wiadomy. W miarę jak przepływ energii stabilizuje się, a aura rozjaśnia się i rozszerza, wizualizuj światło wypływające z każdego pora twojego ciała, rozszerzaj je w każdym kierunku. Po więcej czasu i będzie absolutnie dokładny. Po 31 minutach, weź głęboki wdech, zatrzymaj na chwilę na wdechu, a następnie pozwól by oddech naturalnie się zrelaksował. Powtórz jeszcze dwa razy.

Siedź nieruchomo i bezmyślnie przez kilka minut.

## Oddech Jednominutowy

Teraz rozpocznij Oddech Jednominutowy:

20 sekund wdychaj powietrze, 20 sekund zatrzymaj się na wdechu, 20 sekund wydechaj powietrze. Obserwuj oddech. Będzie wiadomy tego, że jesteście wiadomy oddechu.

Oddychaj w ten sposób 11 minut i pozwól swojemu umysłowi stać się nieruchomym przed tobą.

Pozwól sobie na przyjemną ogromną gotowość w twoim umyśle. Odbieraj każdą myśl lub intencję, która przychodzi do ciebie. Będzie czujny i zrelaksowany.

Na koniec weź wdech i przeciągnij się, potrzebuj całym ciałem.

