

## Oddech Dziesięciu (Breath of Ten)

Medytacja by stać się wolnym od chorób (znana również jako Medytacja by obudzić system immunologiczny)

Pozycja: Usiądź w jakiegokolwiek pozycji medytacyjnej, na przykład w Pozycji Ławej. Kregosłup prosty, lekki zamknięcie szyi (Jalandhar Bandh).

Oczy: Zamknięte, wzrok skierowany do wewnątrz i do góry na punkt trzeciego oka.

Oddech: Oddech jest zsynchronizowany z ruchem dłoni. Wdech w 5 odcinkach przez nos. Wydech w 5 odcinkach przez usta. Każdy odcinek jest zsynchronizowany z jednym ruchem klasnięcia dłoni (bez klasnięcia)

Mudra: Zegnij łokcie, przedramiona i ręce są rozluźnione w pozycję jak przy klaskaniu. Na każdy odcinek wdechu i wydechu zrób ruch jakbyś chciał klasnąć, ale ręce nie dotykają siebie. Zatrzymaj ruch na 15-20 centymetrów pomiędzy dłońmi.

Czas: 16 i ½ minuty

By zakończyć: Głęboki wdech, zatrzymaj na wdechu 20s naciskając obiema dłońmi na twarz. Wydech. Wdech, zatrzymaj na wdechu 20s naciskając obiema dłońmi na Centrum serca. Wydech. Głęboki wdech, zatrzymaj na wdechu 20s naciskając obiema dłońmi na Punkt Pepek. Wdech, wydech, relax.

Komentarz: To jest terapia energii magnetycznej. Energia połączenia między dłońmi nie może zostać przerwana. To ćwiczenie wyzwala centrum zarządzania by obudzić układ immunologiczny. Rob te medytacje codziennie przez 11 minut, a ustawi wszystkie czakry w rytmie.

“Oddech Dziesięciu jest kompletnym oddechem, na równi z Oddechem Ognia. Może dać ciału wolność od chorób, czysty, medytacyjny umysł i rozwinąć twoją intuicję, ale wymaga praktyki.” - Yogi Bhaĵan