

Pranajama jest nauką kontrolowania i konserwacji prany poprzez techniki oddechowe, które zmieniają fizyczny, mentalny i energetyczny stan w naszym życiu.

Kto z was ma moc by oddychać?

Czym jest dla ciebie oddech?

On oznacza życie.

Jest życiem.

Czym jest życie?

Życie to bindu, punkt.

Życie nie jest pod twoją kontrolą i umysł nie jest posłuszny, ale jest coś czego umysł przestrzega. Tym jest częstotliwość oddechu... Kiedy oddech jest długi i głęboki i powolny, umysł jest stały i jedno-punktowy... Jeżeli możesz wytrenować siebie by oddychać osiem oddechów na minutę, wtedy możesz mieć swoją naturę i projekcję pod kontrolą. Jest to najbardziej kreatywna medytacja jaką możesz wykonać.

Pranajama dla Oczyszczenia

Pranayama for Purification

Usiądź na lewej stopie, prawą nogę wyciągnij do przodu. Wyciągnij prawą rękę do góry i zaciśnij w pięść. Bierz długie wdechy i wydechy przez prawą dziurkę od nosa. Mentalnie wibruj *Sat* na wdechu i *Nam* na wydechu. Kontynuuj 3 minuty.

Powtórz ćwiczenie na lewą stronę.

Im bardziej wyciągasz ramię do góry, tym bardziej otwiera się korespondująca dziurka nosa.

Komentarz:

Ta krija oddechu służy eliminacji negatywności i skłonności do obrażania innych zamiast oczyszczania siebie. Stymuluje układ limfatyczny do oczyszczania. Zwiększa siłę i receptywność układu nerwowego w całym ciele.



Źródło: „Kundalini Yoga Sadhana Guidelines: Create Your Daily Spiritual Practice (2nd Edition).”

Kundalini Research Institute.

tłumaczenie: jogazdrowia.pl

