

Pranayam Series 1

Sadhna Guidelines

1. Usiądź w pozycji łatwej. Ręce proste, dłonie spoczywają na kolanach w Gyan Mudra. Rozpocznij **Oddech Ognia** i kontynuuj **7 min.** Wdech – zatrzymaj oddech na 30s. Wydech.
2. Zaczynij **Długi Głęboki Oddech** przez obie dziurki nosa. Oddychaj głębiej niż normalnie, tak że cała klatka piersiowa podnosi się o rozszerza o kilka centymetrów. Kontynuuj przez **5 min.**, następnie weź wdech – utrzymaj 15s, wydech.
3. Natychmiast rozpocznij wdychanie przez ściągnięte usta i wydychanie przez nos. Kontynuuj **3 min.** Na koniec weź wdech – zatrzymaj krótko, wydech.
4. Wykonaj mocny i rytmiczny **Oddech Ognia** przez **2 min.** Następnie weź głęboki wdech – utrzymaj jak najdłużej jest to możliwe. Skup się na Punkcie Brwi.
5. Medytuj z normalnym oddychaniem. Odczuwaj przepływ energii przez całe ciało.