

## ОСВОБОЖДЕННОЕ СЕРДЦЕ.

НЕВОЗМУТИМОСТЬ, НЕПОКОЛЕБИМОСТЬ, НЕУЯЗВИМОСТЬ.

*The liberated heart meditation*

Выполните легкую Джаландхара Бандху, сидя в Простой Позе. Сосредоточьте взгляд на кончиках больших пальцев.



**Мудра:** Держите руки перед лицом, повернув ладони вперед. Согните пальцы, прижимая их кончики к бугоркам у основания. Они должны образовать дугу на уровне губ. Локти опустите и расслабьте по бокам, кисти держите на расстоянии 15-20 см от лица.

**Дыхание:** Вдыхайте полной грудью, разбивая вдох на 8 циклов, потом выдыхайте, так же разделив выдох на

8 частей. Полный цикл дыхания состоит из 16 частей и длится на протяжении примерно 10 секунд. Мантра не используется, слушайте свое дыхание.

**Длительность:** Выполняйте упражнение в течение 11-31 минуты.

**Завершение:** Глубоко вдохните, задержите дыхание на столько времени, сколько сможете чувствовать себя комфортно, выдохните. Глубоко вдохните и вытяните руки вверх, растягивайте позвоночник, сжимайте и разжимайте кулаки. Выдохните, повторите такой же цикл дыхания еще раз и расслабьтесь.

5 минут.