

Пранаяма серия для баланса желез

стр. 1 из 1

Kundalini Yoga pranayama series for glandular balance KY pranayama

перевод Nam Saran Kaur

The Teachings of Yogi Bhajan ©

1. Примите простую позу. Разбейте свой вдох на 16 коротких отрезков. С каждым вдохом мысленно произносите Сат Нам. Выдох также разбейте на 16 маленьких отрезков и произносите Сат Нам. При этом непрерывно втягивайте немного пупок с каждым вдохом. Начните практиковать с 5 минут. Затем добавляйте по 1 минуте в день, пока не дойдете до 31 минуты.

2. Лягте на спину. Руки положите на пол над головой. Ладони смотрят вверх. Вдохните и поднимите обе ноги примерно на 6 футов. Выдохните и опустите ноги вниз, а подбородком упритесь в грудь. Продолжайте выполнять 3 минуты с длинным глубоким дыханием. После этого отдохните 2 минуты.

3. Сядьте в простую позу. Руки сложите на груди, ладонями обхватите локти. Вдохните и выпрямите спину. Выдохните и наклонитесь вперед, положив лоб на пол. Выполняйте 3 минуты с длинным глубоким дыханием.

Комментарий:

Железы являются хранителями нашего физического здоровья и нашей стабильности в бесконечном сознании. Их выделения определяют состав крови, что, в свою очередь, определяет темперамент личности. Если, например, не хватает йода из щитовидной железы, то человеку не хватает терпения и редко удастся оставаться спокойным. Для того, чтобы овладеть мастерством неограниченного сознания, необходимо, прежде всего, освоить физическое сознание, которое будет помогать человеку, а не мешать. Работать с этим лучше начинать в молодом возрасте. Когда тело уже состарится, то работать с ним уже будет поздно. Прорабатывая железистую систему в настоящее время, ни болезнь, ни усталость не смогут притупить удовольствия от сознания Бога.

Выполняйте первое упражнение 5 минут, затем повторите крию 3 раза, чтобы полностью проработать железистую систему.

