

PRANAJAMA IN UMIRJEN UM

Dih je mesto, kjer se vse začne. Prva in zadnja stvari, ki jo naredimo v tem fizičnem življenju, je vdih. Poleg kisika, dušika in ogljikovega dioksida dihanje vsebuje prano, življenjsko silo. Brez kisika ne moremo živeti, res je tudi, da ne moremo živeti brez prane – daje nam življenjsko moč, ki daje energijo umu, telesu in zavesti.

Načela, ki si jih je vredno zapomniti:

- hitrost dihanja in stanje uma sta neločljiva;
- počasnejša kot je stopnja dihanja, več nadzora imamo lahko nad umom;
- um sledi dihu in telo sledi umu.

Dih je temeljno orodje vadbe Kundalini joge. Povprečna frekvenca dihanja za večino ljudi je približno šestnajstkrat na minuto. Ko se stopnja dihanja poveča (če postane dihanje hitro in neredno), um takoj postane moten in neobičajen.

Zakaj in kako nadzirati dihanje, um? Ko bo hitrost dihanja počasna, stabilna in mirna, je vaš um miren, meditativen in pod nadzorom. Tako lahko z dihanjem počasi in vztrajno umirimo um. Tako kot lahko spremenimo hitrost dihanja, tako lahko spremenimo svoje stanje duha.

Lotimo se lahko vseh pozitivnih sprememb, če se naučimo pravega globokega in popolnega (dihanja) je to verjetno najbolj učinkovito orodje za razvoj višje zavesti in za povečanje zdravja, vitalnosti in povezanosti z življenjem.

Frekvenca dihanja

Ko lahko zavestno kontroliramo dihanje, potem lahko kontroliramo tudi stanje uma in duha.

Dihanje 8 vdihov na minuto (pribl. 8 sek dihanje: npr. 4 sek vdih/4 sek izdih) vpliva na to, da se počutimo:

- bolj sproščeno,
- stres se sprosti, poveča se zavest/zavedanje,
- simulira se delovanje parasimpatičnega živčevja (nehotno živčevje oči, solze, organi ...),
- povečajo se zdravilni procesi v telesu.

Dihanje 4 vdihov na minuto (pribl. 16 sek dihanje: 8 sek vdih/8 sek izdih):

- začnejo se pozitivni premiki v duševnosti,
- bolj intenzivni občutki zavesti, večja jasnost in povečana občutljivost telesa,
- žlezi hipofiza in češarika se začneta usklajevati na višji ravni (vodi v meditativno stanje).

Dihanje 1 vdih na minuto (60 sek dih: 20 sek vdih/20 sek držimo/20 sek izdih):

- optimizirano sodelovanje med možganskima poloblama,
- popolno/dramatično umirjanje tesnobe, strahu in skrbi,
- odprtost za občutek lastne prisotnosti in prisotnosti duha,
- razvoj intuicije.