

SERIJA OSNOVNIH DIHOV Basic Breath Series

Vir: www.3ho.org/kundalini-yoga/pranayam/basic-breath-series



Te vaje vam omogočajo hiter dvig energije, večjo jasnost in občutek ravnotežja. Odlične so tudi za začetnike. Naučite se odnosa do diha in opazujte razlike v čustvih in razmišljanju, ki jih ustvarja vsaka vrsta dihanja.

Čeprav je dihanje najbolj naravna in bistvena stvar, ki jo počnemo, je lahko zavestno dihanje precejšen izziv. Ko spremenite dih, se začnete upirati in sproščate običajne vzorce čustev in pozornosti, ki so zakodirani v navadah vašega telesa in uma. Ko se ti vzorci začnejo spreminjati, se lahko koncentrirate ali obremenite. Če nadaljujete in ukazujete dihu, boste pridobili nov občutek lahkotnosti in nadzor nad tem, kam usmerjate svoj um.

Ta krija je odlična za vadbo kot priprava na bolj naporno krijo. Dih lahko vadimo tako v začetnih kot v naprednejših fazah. *Kot začetnik delajte vaje po 5 min, za napredno raven pa po 10 min. Delajte z zaprtimi očmi (fokus na točko med obrvmi).*

1. Dih skozi levo nosnico

Lahek položaj, leva roka počiva v Gyan Mudri. Desna roka pred obrazom in s palcem zapremo desno nosnico (prsti gledajo gor). Dihamo dolgo in globoko skozi levo nosnico.

Čas: 1–3 min. Na koncu vdih, zadržimo 10–30 sek, izdih in sprostimo.

2. Dih skozi desno nosnico

Enako kot zgoraj (zamenjamo roki/nosnici).

3. Izmenično dihanje skozi nosnici (leva vdih/desna izdih)

Lahek položaj, leva roka počiva v Gyan Mudri. Desna roka pred obrazom in s palcem zapremo desno nosnico (prsti gledajo gor). Vdih skozi levo nosnico in zadržimo.

Obrnemo prste, kjer s kazalcem (ali sredincem) zapremo levo nosnico in sprostimo palca z desne nosnice. Izdihnemo skozi desno nosnico. Zamenjamo prste in zapremo s palcem desno nosnico in vdihnemo ... ponavljamo.

Čas: 1–3 min. Na koncu vdih, zadržimo 10–30 sek, izdih in sprostimo.

4. Izmenično dihanje skozi nosnici (desna vdih/leva izdih)

Enako kot zgoraj (zamenjamo roki/nosnici).

5. Dih ognja

Čas: 1–7 min. Na koncu vdihnemo in zadržimo 10–60 sek, opazujemo energetsko polje telesa.

Sprostimo dih in opazujemo dih (pretok diha), opazujemo spremembo uma in pretok čustev. *Čas: 1–3 min.*

6. Meditacija

Lahek položaj, leva roka počiva v Gyan Mudri (fokus na tretje oko).

Sedimo v tišini, vdihnemo in chantamo *Sa -a -a -a -a -at Nam*

Čas: 1–15 min. Vdih/izdih in sprostimo.

To je tehnika za nadzor svojega razpoloženja in energije. Prana (kakovost prane), ki je prešla skozi obe nosnici, se razlikuje glede na lastnosti, povezane z obema stranema možganov. Živci, ki gredo iz obeh možganskih polobel, se križajo na ravni obrvi. Leva polobla je povezana z desno stranjo telesa in desno nosnico; desna polobla na levo stran telesa in levo nosnico. V vsakem trenutku dihamo pretežno skozi eno ali drugo nosnico. Prevladujoča nosnica se ritmično menja vsakih 90 do 150 minut. Dolžina cikla odraža univerzalne ritme, individualni temperament in osebno stanje duševnega in fizičnega ravnovesja. Ritem določajo strukture v hipotalamusu in hipofizi, čeprav so vpletena tudi druga področja v možganih.

Tehniko dihanja lahko uporabite tudi skozi le eno nosnico, da izkoristite kakovost, povezano s to nosnico. Na primer, dihajte izključno skozi levo nosnico, da se spopadete s kompulzivnimi prehranjevalnimi navadami.

Dihanje skozi levo nosnico je povezano z Ida nadijem, ki se konča pri levi nosnici, povezano z apano, ki je čistilna energija, lunina energija - hlajenje, dovzetnost, ima tudi lastnosti: mirnost, sočutje, občutljivost, sinteza.

Dihanje skozi desno nosnico je povezano s Pingala nadijem, ki se konča pri desni nosnici, povezana s prano, ki je topla energija, sončna energija – za ogrevanje, projekcijo, ima tudi lastnosti: živahnost, opozorilo, moč volje, koncentracija, pripravljenost za ukrepanje.