

# 10-taktiline hingamine, et saavutada kaitse haiguste vastu

Breath of Ten Meditation to Become Dis-Ease Free ('Self-Experience')

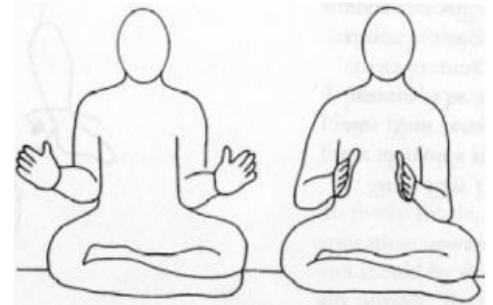


[www.kundalini.ee](http://www.kundalini.ee)

See *pranayama* ehk hingamistehnika on magnet-energia teraapia. Energeetilist ühendus pihkude vahel tuleb hoida katkematuna. See annab sulle võime pidada vastu haigustele, annab selge meditatiivse meele, arendab intuitsiooni, kuid nõuab püsivat praktiseerimist. --Yogi Bhajan

See harjutus ütleb su juhtimiskeskusele, et on vaja äratada üles immuunsüsteem.

**Asend:** Istu lihtsas poosis või muus mugavas asendis (võib ka toolil, tallad vastu maad), selg sirge, kerge kaelalukk.



Too ennast keskmesse, hingates 3 korda sügavalt sisse ja välja.

**Mudra:** käed on küünarnukist kõverdatud ja justkui plaksutad käsi, kuid käed kokku ei puutu (*solar plexuse* kõrgusel).

Käte vahele jääb umbes 15-20 cm. Käed liiguvad aeglaselt ja ühtlases rütmis.

**Silmade fookus:** Silmad on kinni, pilk suunatud üles kulmudevahelisse punkti.

Keskendu energiale, mida tunned oma pihkude vahel.

## Hingamine:

- 5 plaksutuse ajal hinga sisse läbi NINA,
  - 5 plaksutuse ajal hinga välja läbi SUU.
- Hingamine ja plaksutamine peavad olema ühes rütmis.

## Lõpetuseks:

- Hinga sisse, hoia hinge sees 20 sek, samal ajal suru peopesasid vastu nägu nii tugevasti kui saad. Hinga välja.
- Hinga sisse, hoia hinge sees 20 sek, samal ajal suru peopesasid tugevasti vastu südamekeskust (rinnakut). Hinga välja.
- Hinga sisse, hoia hinge sees 20 sek, samal ajal suru peopesasid tugevasti vastu nabakeskust. Hinga välja ja lõdvestu.

**Aeg:** Et saada kõik *tšakrad* ühte rütmi, tuleb teha seda meditatsiooni (iga päev) 11 min. Võid pikendada kuni 16,5 min-ni.

