Практика Дыхания

Садишься в удобное положение с прямой спиной, берёшь эфирное масло, с котором сейчас работаешь и делаешь несколько вдохов этого аромата.

Выстраиваем положение спины:
Внимание переносим на поясницу, напротив пупка. На уровне поясницы подвигали телом вперёд назад и тем самым разогрели поясницу. После этого спину немного округлили назад и поймали баланс прямой спины. Подбородок к себе, язык к небу за зубами вверх. Макушка головы упираемся в небо, растягивая позвоночник как струну. Дыханию даем естественный ход. Наблюдешь как происходит вдох. Наблюдаешь как происходит выдох. И стараясь не вмешиваться в его естественный ритм, наблюдаешь за процессом, как бы сверху.

Теперь расслабляемся:
Новичок медитирует для расслабления, мастер расслабляется для медитации.
С каждым выдохом расслабляем лоб и низ живота.
Один выдох лоб и низ живота растворили, исчезли и расслабились. Второй выдох они ещё больше растворились исчезли и расслабились. И так с каждым дыхательным ритмом все глубже и глубже, тоньше и тоньше. Тонем в расслаблении, сохраняя макушку натянутую в небо.
Расслабление лба отвечает за успокоение ума и психики. Расслабление низа живота отвечает за успокоения и расслабления всего тела .

Далее развиваем сердечное радение:
Улыбнулись. На лице улыбка на, сердце радость. Вспоминаем любимого человека или жизненный момент в котором было хорошо, приятно, комфортно. И удерживает чувство. Улыбкой усиливаем его.
На 70% успеха практики зависит от состояния в котором мы ее делаем, и на 30% уже от самих действий которые производим.

Соединяемся со своей душой.

На прямую разговариваем с душой. Даем ей возможность из маленькой горошинки расшириться на все тело и за его пределы. Собираем всю свою любовь и направляем ей.
После этого нужно замереть, затаиться и почувствовать ответный отклик от своей души.
Душа, моя родная Азъ благодарю тебя за то, что ты отозвалась откликнулась и готова взаимодействовать. Благодарю тебя , благодарю.

И продвигаемся по трём фундаментам одновременно

Осанка—макушка в небо
Расслабления—В лоб и низ живота
Сердечные радение и связь со своей душой —на лице улыбка на сердце радость и тепло

Удерживаем три фундамента одновременно

Не думаем о прошлом, не думаем о будущем не думаем о настоящем. Сейчас самое главное это погружение в себя и практика дыхания

И переходим к самой практике
Большим пальцем закрываем одну ноздрю и делаем вдох. После чего мизинцем и безымянным пальцем закрываем вторую ноздрю и делаем задержку дыхания. Затем открываем большой палец делаем выдох. И после выдоха в неё же делаем вдох, закрываем большой палец. После задержки открываем следующую ноздрю И делаем выдох.
Этот круг составляет один дыхательный цикл.
Эффективное время практики 30 минут.
Подготовительный уровень дыхания четыре четыре —16 — восемь. Т.е. 4 секунды вдох 16 — задержка 8 — выдох. Кому так просто то цикл следущий: 5 — 20 — 10, далее 6 — 24 — 12 И так далее.

В конце практики левую руку ложем на сердце, правую на родничок. Соединили душу и разум, произнесли мысленно или

вслух «голова ясная, настроение прекрасное»

Настройка на душу

Ольга Журбина — Настройка на душу
Практика дыхания