


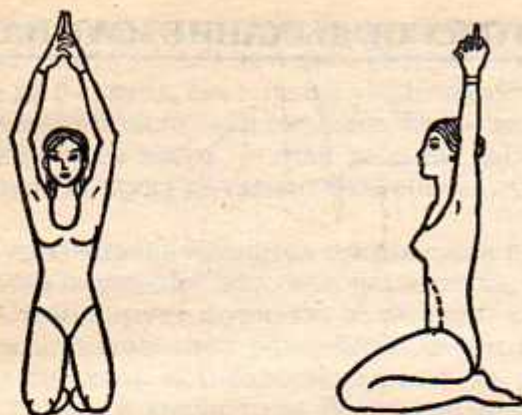
ЙОГОВСКОЕ ДЫХАНИЕ «САТ-НАМ»



Это особый вид дыхания, который применяется в *Кундалини-йоге* для возбуждения энергетики.

Выполняйте упражнение следующим образом. Сядьте на пятки и вытяните руки вверх над головой, чтобы плечи закрывали уши. Переплетите все пальцы, кроме указательных; указательные пальцы должны смотреть вверх. Начинайте петь «сат-нам» с чувством и постоянным ритмом, примерно 8 раз в 10 секунд. Слог «сат» произносите резко, как свист, и живот поджимайте к позвоночному столбу. Это резкий выдох с произнесением слога «сат». Произнося слог «нам», вы вдыхаете через нос ровно столько, сколько произносится сам слог. Живот при этом расслабляется, это очень небольшое вдыхание. Если сказать вернее, то нет ни вдоха, ни выдоха. Резко произнося слог «сат», вы делаете выдох, он небольшой по объему, то же самое и с вдохом — его нет. Произнося слог «нам» — сколько воздуха вошло — это и есть вдох. Он также очень мал по объему.

Таким образом, в области пупка возникает ритмическое колебательное движение. Произнося звук



Правильное положение для дыхания «сат-нам»

«сат», вы должны еще сжать анус и слегка подтянуть его вверх, а на вдохе, произнося «нам», — расслабить его.

Это дыхание необходимо выполнять минимум 3 минуты, затем вдохнуть медленно и плавно — полностью заполнить легкие, задержать дыхание и, напрягая все мышцы от ягодиц вверх — вплоть до плеч, сильно напрячься. Мысленно представьте, что энергия течет через верхнюю точку черепа. Затем расслабьтесь; время расслабления в 2 раза больше, чем время выполнения этого дыхания.

Дыхание «сат-нам» предназначено для здоровых людей, которые хотят получить мощный энергетический заряд на весь день. Вначале выполняете 3 минуты и отдых 6 минут. Далее увеличиваете время: 3 минуты дыхания, 1 минута полного отдыха, еще 3 минуты дыхания и только затем 12 минут полного отдыха. В дальнейшем постепенно нара-



Правильное переплетение пальцев
при дыхании «сат-нам»

щиваете время выполнения такого дыхания, пока у вас не будет 15 минут дыхания, 10 минут перерыва и снова 15 минут дыхания, а затем глубокое расслабление 20—30 минут.

Во время выполнения этого дыхания вы почувствуете, как тело начинает гудеть от протекающей по нему энергии. Но все делайте постепенно и с умом.

В этом дыхании задействованы следующие физиологические и энергетические механизмы:

- прокачка больших масс воздуха через нос с вытекающими отсюда эффектами;
- плохая вентиляция легких с накоплением в них углекислоты, с вытекающими отсюда эффектами;
- эффект низкочастотных вибраций в плазменном теле, возникающий от произнесения слога «нам» (это больше напоминает внутриносовой звук, чем слово); эффект высокочастотных вибраций в плазменном теле, возникающий от произнесения слога «сат»;

- колебания живота и области пупка вызывают сжатие и расширение плазменного тела с вмороженным в него магнитным полем, что приводит к появлению мощных токов в теле;

- сжатие ануса на выдохе при произнесении звука «сат», по закону распределения энергии, концентрирует ее в этой области, где и происходит ее съем с рецепторов ануса. Поднятые вверх руки направляют энергию вдоль позвоночника вверх;

- конечное напряжение всех мышц с мысленным представлением — посылкой этой энергии способствует лавинообразному появлению свободных электронов и направлению их вверх;

- дается мягкий ритмический массаж всем внутренним органам. Сердце укрепляется благодаря ритмическому повышению и понижению кровяного давления, которое возникает от насосообразных движений пупка;

- происходит балансировка нижних трех чакр, которые ответственны за психические расстройства, возникающие от сексуальности и чрезмерной мыслительной деятельности.

Таким образом, данный вид дыхания позволит вам контролировать настойчивые половые желания и направлять сексуальную энергию на **созидательную, оздоровительную работу в организме.**

Это дыхание имеет большую внутреннюю мощь. Готовить себя к нему надо постепенно, не спеша. Это дыхание прорабатывает все уровни нашего существа. Если энергетические каналы заблокированы, а вы усердствуете в этом дыхании, то можете получить громадный энергетический удар. Осторожность и постепенность — вот то основное, чего надо придерживаться при выполнении этого дыхания.