

Sixteen-Stroke Breath to Rebuild Health

לומד על ידי יוגי בהג'ן ב 1979

כשמתרגלים את הקריה הזו נכון, היא יכולה לבנות מחדש, באופן טוטאלי, את מערכת הבלוטות בגוף, לנקות את הגוף מרעלים ולבנות מחדש את התאים.

תנוחה: בישיבה מזרחית עם גב ישר, לחבר בין אצבעות הידיים, כשהאגודלים נחים זה לצד זה- לא מוצלבים. להחזיק את המודרה (תנוחת הידיים) מול החזה, בגובה הלב. מרפקים נחים לצדי הגוף.

עיניים: מקמו את העיניים כשהן עצומות בעין השלישית

נשימה: נשמו ב 16 שאיפות שוות וקצרות דרך האף. תזמנו את השאיפות על ידי אמירה בלב של המנטרה:

Saa-Taa-Naa-Maa - Saa-Taa-Naa-Maa -Saa-Taa-Naa-Maa - Saa-Taa-Naa-Maa

סה"כ 16 הברות של המנטרה = 16 שאיפות, בזמן כולל של בערך 6 שניות לכל השאיפה כולה.

ואז נשפו את האוויר ב 16 נשיפות שוות ומהירות, תוך אמירה בלב של אותה המנטרה:

Saa-Taa-Naa-Maa - Saa-Taa-Naa-Maa -Saa-Taa-Naa-Maa - Saa-Taa-Naa-Maa

זמן: המשיכו לנשום באופן הזה כ 3-5 דקות (עם הזמן ניתן לעלות גם ל 11-31 דקות)

סאט נאם!

