

## A nádi tisztítása - "U" légzés

*Eredetileg Jógi Bhajan tanította 1969-ben*

Ülj könnyű ülésben vagy lóbuszülésben egyenes gerinccel. A pránájama gyakorlásakor legyen üres a gyomrod, vagy csak nagyon könnyű éltelt egyél előtte.

**SZEMEK HELYZETE:** Tartsd a szemhéjad 1/10-re nyitva, és nézz kissé felfelé a mentális összpontosítás erősítésére. Koncentrálj a szemöldökpontra. Lazítsd el a szemhéjad, hogy ne remegjen.

**MUDRA:** A jobb kezeddal szabályozd a levegő áramlását az orrlyukakon keresztül. Zárd a jobb orrlyukad a hüvelykujjad hegyével és a bal orrlyukad a mutatóujjaddal. A mutatóujj és a hüvelykujj "U" alakban van.

**LÉGZÉS:** A légzési szakaszok hosszának aránya : 1 (belégzés): 4 (benntartás): 2 (kilégzés). A következők szerint végezd a légzést:

**Belégzés** a bal orrlyukon. (1)

**Benntartás.** (4)

**Kilégzés** a jobb orrlyukon. (2)

**Belégzés** a jobb orrlyukon. (1)

**Benntartás.** (4)

**Kilégzés** a bal orrlyukon. (2)

**MANTRA:** Ezt a légzést mantra nélkül lehet végezni. A légzés ritmusának vagy hangjának számlálása helyett egy mantra segít a ritmus fenntartásában és további kifinomult, előnyös hatásai vannak. Zengetheted a Bij mantrát, a Szat Námot, vagy a Gur mantrát, a Wha-Hé-Gurút. Belégzéskor például ismételd 8-szor a Szat Námot, benntartás alatt rezgess magadban a Szat Námot 32-szer. Ezután kilégzés közben ismételd a Szat Námot 16-szor. Zengetheted a SZA-TA-NA-MA mantrát is belégzés közben 1-szer, benntartás közben 4-szer és kilégzés közben 2-szer.

**VIZUALIZÁCIÓ:** A légzés aránya és a mantra mellett vizualizálhatod a prána útvonalt. Belégzésre vizualizáld a fényt, ahogy leáramlik a gerinc mentén a gerinc aljára a belégző orrlyuk oldalán. Miközben benntartod a levegőt, érezd és lásd, ahogy a fény örvénylik és erősödik egyre nagyobb hőt árasztva a köldökpont alatt a gerinc aljánál található „üstben”. Kilégzés közben lásd, ahogy a fény felfelé halad a gerinc másik oldalán, és az orrlyukon keresztül ki a végtelenbe.

**IDŐ:** Végezd 15-62 percig.

**BEFEJEZÉS:** Ülj mély meditációban néhány percig.

### MEGJEGYZÉSEK

Ezt a technikát Jógi Bhajan tanította egy intenzív tréning során 1969-ben. Ez egy klasszikus technika, melyet a *Gheranda Samhita* " tökéletes tisztítóként" említ. Jógi Bhajan szerint ez a tisztító gyakorlat rendszeres szádhana formájában végezve "sok korábbi élet karmáját égeti el". A karmák kódolva vannak az aura szerkezetébe, a finom nádik áramlási mintáiba, és a szellemi test mélystruktúrájába. Ez a légzés erőteljes semleges egyensúlyt hoz létre a prána és apana között a szervezetben, és elősegíti a kundalini energia áramlását a gerinc központi csatornájában, a szushumnában. Minden komoly gyakorlónak időt kell szánnia a krija előnyös hatásainak kiaknázására,