

DÝCHÁNÍ (přípravné cvičení pro pět tibetánů a deset tibetských dechů)

Bez dýchání není náš život možný. Dech je prostý automatický proces. Dýcháme od chvíle, kdy jsme se narodili. Jakmile přestaneme dýchat, zemřeme. Je to jednoduché. Jako lidé jsme velmi tvární a přizpůsobiví.

Dokážeme se velmi dlouho obejít bez jídla, což dokazují hladovky

Gándhího a jiných hrdinů. Několik dní dokážeme žít i bez vody. Velmi dlouho dokážeme žít bez pizzy, filmů, automobilu a dokonce i bez sexu. Japonští mniši z hory Hiei (známí jako „běhající mniši,“ protože uběhnou i osmdesát tři kilometrů za den) procházejí zkouškou, při níž musejí vydržet devět dní bez jídla, vody a spánku. Zkoušce říkají „absolutní půst.“ (Nezkoušejte ho v soukromí!) Snažím se zde říct, že po relativně dlouhou dobu se můžeme obejít bez řady věcí a činností, i když některé z nich pokládáme za nezbytné pro život.

Pokud bychom se však i na velmi krátkou dobu snažili obejít bez dýchání, byli bychom brzy vysvobozeni z našich smrtelných schránek.

Dýchání je první mezi všemi formami naší výživy. Při vdechu se do nás dostává směs plynů, z nichž nejdůležitější je kyslík, plyn potřebný pro výživu našich buněk. Současně se do nás dostává velmi jemná forma energie zvaná prána. Jako je kyslík potravou pro buňky, je prána potravou pro energetický systém člověka. Je energetickým substrátem lidského těla.

Dýchání samotné, přestože je jednoduchým přírodním procesem, pak můžeme modifikovat, aby vedlo k různým výsledkům. Prána z ovzduší může být usměrněná, aby stavěla, pročišťovala a posilovala náš energetický systém. Proto prakticky všechny školy zaměřené na rozvoj těla a ducha, počínaje všemi systémy jógy a konče nejrůznějšími druhy bojových umění, používají

metody řízeného dýchání. V některých klasických textech o józe se říká, že kdo ovládne svůj dech, ovládne svůj osud. To může být trochu přehnané tvrzení, ale pravdivé je, že kontrolou nad dechem můžete získat neslýchanou moc nad svým tělem i nad svou myslí. V této kapitole popíšu metody správného dýchání, které vám umožní snadno a hladce začít se cvičením Pěti Tibeťanů. Upozorňuji, že dechová cvičení je nutno provádět pečlivě, podle zde podaných návodů. Lidé se někdy domnívají, že by na začátku měli cvičit intenzivněji. Začínají s velkým úsilím a dělají více, než jim je doporučeno. V případě dechových cvičení to není moudrý postup. Pokud potřebujete intenzivní cvičení, zacvičte si pět set sedů-lehů, uběhněte šestnáct kilometrů a dokonale se unavte. S dechovými cvičeními však nepřehánějte. Úplně obyčejné základní dýchání může být velmi silnou technikou. Protože však je čímsi, co provádíme bez ustání, někomu se může zdát, že intenzivním dechovým cvičením si nezpůsobí žádnou škodu. Jenže opak je pravdou. Přehnaná dechová cvičení vám mohou ublížit. Nejlepší zárukou pokroku při cvičeních dechu v józe je pečlivé učení a vytrvalé opakování, přičemž s přibývajícím časem musí být vaše výkony pečlivější a přesnější. Když budete vnikat do umění řízeného dýchánípránajáma, zaznamenáte řadu změn. Vaše tělo bude procházet detoxikačním procesem, při němž se vylučují jedy z jater, ledvin, útrob a kůže. Na počátku budou cvičení pránajáma doprovázena pocity lehkosti, které způsobí zvýšená hladina kyslíku v mozku. Pocit lehkosti není způsoben jen změněným přísunem kyslíku. Cvičení zaměřené na kontrolu dýchání způsobuje i změny v energetickém systému. Vytrvalá dechová cvičení rozpouštějí bloky v energetických dráhách a v čakrách. Zvýší se množství energie přenášené energetickým systémem, budete se cítit lehčí. Někdy budete mít dojem, že se každá z buněk vašeho těla zlehka roztančila. To vše je snadno pochopitelné, pokud si uvědomíme, že celý známý vesmír je složen jen z energie a světla. Hmota ve skutečnosti není pevná; je to těžká, zhuštěná forma energie. Každý z atomů našeho těla je zavěšen v prostoru, kde velmi rychle obíhá okolo jiných atomů. „Zlehčení“ není proces, při němž se hmota stává méně „těžkou,“ ale proces, při němž do sebe akumuluje více světla. Vytrvalým dechovým cvičením a meditacemi do svého energetického systému dostáváte více ryzího a průzračného bílého světla, čímž doslova osvětľujete své čakry. Dýchání samo o sobě je natolik významnou složkou jógy, že byly vyvinuty stovky způsobů, jak cvičit pránajámu. Protože smyslem této knihy je seznámení s Pěti Tibeťany a nikoli se všemi stránkami jógy, zaměříme se na tomto místě na pouhé tři metody dýchání. První metodou je normální dech, druhou dlouhý a hluboký dech a třetí metodou je dýchání, které provádíte po každém z Pěti Tibeťanů. Dechová cvičení provádějte vždy s prázdným žaludkem, vyhněte se tak pocitům nevolnosti a křečím a současně dovolíte energii co nejvolněji cirkulovat v energetických systémech.

DÝCHÁNÍ (přípravné cvičení pro pět tibeťanů a deset tibetských dechů)

Normální dýchání

Pohodlně se usadte, buď s překříženýma nohama, nebo v křesle s rovným opěradlem. Páteř držte vzpřímeně, záda mějte co nejvýše a dbejte na řádné držení těla. Uvolněte ramena a hrudník. Položte si dlaň jedné ruky na břicho, abyste snadno ucítili, co se s vámi při cvičení děje. Ruka položená na břichu není nutná, jakmile se tento typ dýchání bezpečně naučíte. Zlehka se nadechněte nosem, tak, aby se vaše břicho nádechem naplnilo. Břišní stěna postoupí dopředu. Vydechněte nosem nebo ústy, stěna břišní se výdechem uvolňuje. Hrudník by se při tomto cvičení neměl vůbec pohnout. Tento typ dechu se podobá nafukování balonu: při vdechu nosem se břicho rozpíná, při výdechu nosem nebo ústy se břicho smršťuje. Cvičení se zdá být velmi snadné, ale je velmi důležitým úvodem do řízeného dýchání, proto je neustále opakujte. Lehké a snadné dýchání cvičte asi dvě minuty. Při vdechu nosem rozpínejte břicho, při jemném výdechu nosem nebo ústy nechejte břicho splasknout. Naučte se takto uvolněně dýchat po celý den. Během cvičení možná zjistíte, že jste byli zvyklí dýchat jinak, a sice tak, že jste při vdechu zatahovali břišní stěnu. Takové dýchání je všeobecně velmi časté, změna způsobu dýchání vám možná bude činit potíže. Vydržte. Přinutit se ke správnému dýchání si vyžaduje cvičení a soustředění, ale přínos normálního dýchání celým břichem za to stojí. Zapamatujte si, prosím, že pokud je to možné, je velmi důležité vdechovat nosem. Vzduch vdechovaný ústy obchází důležitá centra regulace dýchání a způsobuje závrať, nervozitu a jiné fyzické a emocionální problémy. Dejte si pozor, abyste pravidelně dýchali nosem. Výdech je možný jak nosem, tak ústy.

Dlouhý a hluboký dech

Podobá se normálnímu dýchání, ale je mnohem hlubší. K procvičení tohoto typu dýchání se pohodlně posadte, položte si jednu ruku dlaní na břicho a druhou dlaní na hrudník. Poloha rukou je nutná jen během učení, ne během pravidelného cvičení. Při vdechu, který je prováděn nosem, nejprve naplňte břicho jako při normálním dechu, pak ale nevydechujte a pokračujte naplňováním hrudníku. Skončete, až budou vaše plíce na vrcholu kapacity a hrudník maximálně roztažen. Pak jemně vydechněte nosem nebo ústy. Tento typ dechu procvičujte tak dlouho, až budete schopni tímto způsobem dýchat snadno a bez chyb. Dlouhý a hluboký dech lze přirovnat k nalévání vody do sklenice – vodu naléváme shora, ale sklenice se plní odspodu. Při dýchání vstupuje vzduch do těla rovněž shora, ale plní nejprve břišní, až pak i hrudní dutinu. Procvičujte tento typ dechu několik minut denně, až jej zvládnete snadno a automaticky.

Pokaždé, když se budete chtít zbavit stresu (s výjimkou situací po větším jídle), pohodlně se usadte a pomalu zhluboka dýchejte. Vdech směrujte hluboko do tělesných dutin, vydechujte zvolna a rovnoměrně. Toto cvičení z vás doslova smyje napětí a přinese vám pocit klidu, uvolnění a posílení.

Mezidech

Tento typ dechového cvičení je prováděn jen dvakrát za sebou, a to po každém z Pěti Tibeťanů. Věnujte se několik minut jeho procvičování, protože je důležitou součástí cvičební procedury.

Stůjte zpříma se sraženými chodidly a rukama v bok. Nadechněte se jako při dlouhém a hlubokém vdechu, vdechujte pochopitelně nosem. Vydechněte ústy s kulatými rty jako při vyslovování hlásky „Ú“

Nyní, když jste se naučili správně dýchat, jste připraveni cvičit Pět Tibeťanů Deset Tibetských dechů.

BREATHING-----

Breath is fundamental to human life. Breathing is a simple, automatic function. We breathe from the moment we are born, and when we stop breathing, we die. It's very simple. We humans are very versatile and adaptable. We can go for long periods of time without food, as evidenced by the great fasting heroics of Gandhi and others. We can go without water for a few days. We can go without pizza, movies, a ride in a car, or even sex for greatly extended periods. The monks of Mt. Hiei in Japan (who are known as "running monks" because they run as much as fifty-two miles per day) endure an ordeal during which they go without food, water, or sleep for nine days. This they refer to as an "ultimate fast." (Do not try this at home!) The point is, we can go for some time without many things, some of them essential to life. If, however, you go without breathing for a relatively short period of time, you will be released from your mortal form.

Breathing is the most primary of all forms of nourishment. When we breathe we take in a mixture of gasses, especially oxygen, which is needed to feed our cells. We also take in a subtle form of energy called prana. Just as oxygen feeds the cells of our bodies, so prana feeds the human energy system, the energetic substrate of the human body. Though breathing is a simple and natural function, it can be adjusted and modified to yield particular results. Prana from the breath can be channeled to build, purify, and strengthen the entire human energy system. Thus virtually every system of body/mind development, from all systems of yoga to the multitudinous forms of martial arts, employs methods of breath control. It is said in some yoga scriptures that when you master the breath, you master your destiny. This may be a bit of an overstatement, but it is true that when you master the breath you gain tremendous control over your body and mind.

In this chapter I describe proper breathing so you can get your practice of the Five Tibetans off to a good start. Please be sure to practice breathing carefully, according to the instructions given here. Sometimes people feel that they should practice more of something at the onset, starting out with great intensity and doing more than is recommended. That is not a wise approach to take with breathing exercises. If you feel the need to be intense then do five hundred sit-ups, run ten miles, and tire yourself out. But do not overdo breathing practice. Simple, basic breathing methods can be extremely powerful. Because breathing is something natural that we do all the time, it may seem that strenuous practice of breathing exercises would cause no negative consequences, but this is not the case. You can harm yourself by overdoing breathing exercises. The best way to progress well in breathing practice and yoga is to learn carefully and continue to practice with increasingly greater care and precision as time goes on.

As you engage in pranayam, the science of breath control, a number of changes occur. Your body begins to detoxify, expelling poisons from the liver, kidneys, bowels, and skin. Initially you may feel lightheaded during pranayam, due in part to the greatly increased amount of oxygen going to your brain. This sensation of lightness is not only due to oxygen intake. As you practice controlled breathing, you break through obstructions in the human energy system. Blockages along the energetic pathways or within the chakras are dissolved with consistent breathing practice. As the human energy system conducts increasing power, you will feel lighter. Sometimes it will feel as though every cell in the whole body is dancing in light.

This in fact is the case, reasonable when you consider that all of the known universe is energy and light. Matter is not really solid, but is instead a heavy, condensed form of energy. Each atomic particle of your being is suspended in space and is dancing around other atomic particles at a rapid rate. Becoming "lighter" is not a matter of simply being less heavy but of actually assimilating more light into yourself. Through consistent breathing practice and meditation, you draw more pure, clear, white light into your energy system, literally lighting up the chakras.

Breathing is a complete yoga unto itself, and there are hundreds of variations to the practice of pranayam. Since the focus of this book is the Five Tibetans and not a full exploration of all aspects of yoga, we will focus on three breathing methods only. The first is the normal breath; the second is the long, deep breath; and the third is a breath that is performed after each of the Five Tibetans. **Practice breathing on an empty stomach** to avoid nausea and cramping, and to allow the energy to circulate as freely as possible throughout your system.

THE NORMAL BREATH

Sit in a comfortable position, either cross-legged or in a straight-backed chair. Keep your spine erect, sitting as tall and well aligned as possible. Relax your shoulders and chest. Place one hand with the palm on your abdomen so you can easily feel what is happening during the exercise. Placing your hand on your abdomen will not be necessary once you are familiar with this manner of breathing.

Take a light breath through the nose, letting your abdomen fill and expand outward with the breath. Exhale through either the nose or mouth, relaxing the belly. During this exercise your chest should not move at all. This breath is much like filling a balloon—as you inhale through your nose, your abdomen expands. As you exhale through the nose or mouth, your abdomen collapses. As simple as this sounds, it is very important to beginning breath practice, so go over this exercise repeatedly. Practice easy, gentle breathing for about two minutes, expanding the abdomen as you inhale through the nose and letting the abdomen collapse as you gently exhale through the nose or mouth.

This is the manner of relaxed breathing that you should maintain throughout the day. From this practice you may find that you have been breathing in a different way, sucking in your abdomen upon inhaling. This is altogether too common, and it may feel strange to reverse your habitual breathing style. Do persevere. Though it takes practice and concentration to retrain yourself to breathe properly, the benefits of normal, full-belly breathing are enormous.

Please note that it is important to inhale through your nose whenever possible. Inhaling through the mouth bypasses breath-regulating mechanisms and can cause dizziness, nervousness, and other physical and emotional problems. Be sure to inhale regularly through the nose. Exhalation may be either through the nose or mouth.

THE LONG DEEP BREATH

This is similar to the normal breath except that it is deeper. To practice this breath, sit in a comfortable position and place one hand with the palm flat on your abdomen and one at the center of your chest. The hand placement is for learning this breath, not for regular practice. As you inhale, draw the breath in through the nose, filling your abdomen as in the normal breath, but this time continue inhaling until your lungs are also full to the top and your chest is expanded. Then gently exhale through either the nose or mouth.

It is important that you work with this breath until you can perform it correctly and with ease. The long, deep breath is much like filling a glass of water—as you pour water in from the top, the glass fills from the bottom up. It is the same with the breath—it comes in from the top of your body but it fills you up from the lower abdomen first, eventually filling the chest cavity as well. Practice this breath for several minutes every day until it comes easily and 20 automatically.

Any time you need to relieve stress (except after a large meal), sit comfortably and breathe deeply and slowly, drawing the breath way down inside you and then letting it go easily and evenly. Doing this literally washes away tension and will leave you feeling calm, relaxed, and invigorated.

THE INTERIM BREATH

This breath is performed two times only, after each of the Five Tibetans. Take a few minutes to practice this, as it is an important part of the practice of these exercises.

Stand straight with your feet together and your hands on your hips. Take a long, full, deep breath, inhaling through the nose. Exhale through the mouth with your lips pursed in an "O" (see figure 2 on page 40).

Now that you have practiced breathing you are ready to learn the Five Tibetans.

Deset Tibetkých Dechů

TEN TIBETAN BREATHS BY CHRIS KILHAM

-----Deset Tibetkých Dechů-----

Na počátku 20. století se geograf Dingle kriticky zranil při dokončování vyčerpávajícího kartografického průzkumu v Číně. Dingla postihla vysoká horečka a upadl do bezvědomí. Po probuzení z tohoto stavu byl překvapen, jelikož zjistil, že byl odvezen do Tibetu a dostalo se mu péče vysokého tibetského lamy, který byl jak si Dingle později uvědomil jeho duchovním učitelem v minulém životě. Navíc během pečování o Dinglovo zdraví ho Láma ho naučil systému mocných tibetských dýchacích cviků. Tento mocný systém jógy úplně transformoval Dingleův život, dal mu nový smysl. Po krátkých devíti měsících pod lámovým dohledem, se Dingle vrátil do Spojených států, kde založil Vědu duševní fyziky (The Science Of Mentalphysics) Věda duševní fyziky na jeho vrcholu představovala obrovskou organizaci se stovkou tisíc studentů z celého světa.

V současné době má organizace své sídlo ve velkolepém retreat středisku ve vysoké poušti údolí Yucca, Kalifornii, kterou navrhnul a postavil Frank Lloyd Wright. Toto středisko je ideální pro studium a meditaci. okolí San Jacinto a San Gorgonio horského pásma vyzařují vlny energie, které pokrývají celou vysokou pouštní plošinu.

Následující tibetské dechy patří mezi ty, které se Dingle sám naučil a později vyučoval, a jehož "duchovní" jméno bylo Ding Le Mei.

P.S. Změnil jsem názvy dechů, zrušil i některé společně spojené a představil je tady v pořadí, kterému věřím že je nejlepší a maximalizuje jejich sílu.

-----Ten Tibetan Breaths-----

In the early 1900s a geographer named Dingle became critically ill while completing a topographical survey of China. Dingle developed a high fever, and lapsed into unconsciousness. Upon awakening from this state, he was surprised to discover that he had been taken to Tibet, and was in the care of a high Tibetan Lama who, Dingle realized, had been his spiritual master in a previous lifetime.

In addition to nursing Dingle back to health, the Lama taught him a system of powerful Tibetan breathing exercises. This powerful system of yoga transformed Dingle's life and revolutionized his sense of purpose. After a brief nine months under the Lama's tutelage, Dingle returned to the United States, where he founded the Science Of Mental physics.

At its height, Mentalphysics was a huge organization boasting one hundred thousand students throughout the world. Currently the organization has its headquarters at a spectacular retreat center in the high desert of Yucca Valley, California. Designed and built by Frank Lloyd Wright, the Mentalphysics facilities are ideal for study and meditation. The surrounding San Jacinto and San Gorgonio mountain ranges emanate waves of energy which blanket the entire high-desert plateau.

The following breaths are among those learned and taught by Dingle, whose "spiritual" name was Ding Le Mei. I have changed the names of the breaths, deleted some breaths altogether, and present them here in an order which I believe best maximizes their power.

1.Vyrovnávací dech

Sedněte v poloze s kříženými nohama a rovnými zády.

Přikryjte si pravou nosní díрку pravým palcem. nadechněte se levou nosní dírkou až do napočítání do 4 . Zadržte dech, v duchu napočítejte do 16. Pak přikryjte levou nosní díрку levým palcem. a vydechujte pravou nosní dírkou do napočítání do 8. Nyní zakryjte levou nosní díрку levým palcem a nadechněte se pravou nosní dírkou do napočítání do 4. Provedete tento dech celkem čtyřikrát, dvakrát vdechováním přes levou nosní díрку a dvakrát vdechováním přes pravou nosní díрку.

Vyrovnávací dech vyrovňuje solární/měsíční + kladné/záporné síly těla-mysli. Vytváří rovnováhu mezi Yin a Yangem tím, že aktivuje rovnoměrně Idu a Pingalu, energetické kanály, které běží, z levé a pravé nosní dírky nad hlavou a podél páteře. Ida je Yin, lunární a negativní, Pingala je Yang, solární a pozitivní. Vyrovnávací dýchání vytváří harmonii uvnitř těla-mysli. Toto cvičení (vyrovnávací dech) může být prováděno až čtyřikrát denně - po ranním vstávání, v poledne a večer před odchodem do postele (nedoporučuji ale s plným žaludkem!)

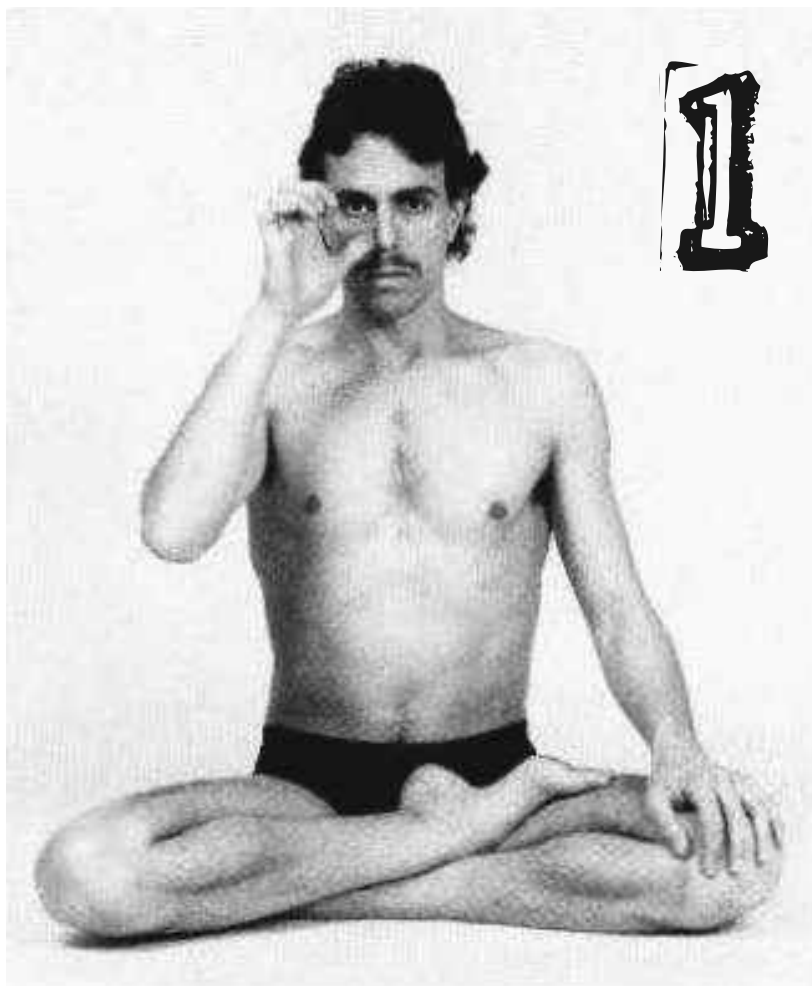
1.The Balancing Breath

Sit in a cross-legged position with the spine straight.

Blocking your right nostril with your right thumb. inhale steadily through your left nostril to a count of four. Hold the breath to a count of sixteen. Then block off your left nostril with your left thumb. and exhale steadily through the right nostril to a count of eight. Now keep the left nostril blocked with your left thumb.

And inhale steadily through the right nostril to a count of four. Perform this breath four times, twice inhaling through the left nostril, and twice inhaling through the right nostril.

The Balancing Breath balances the solar/ lunar, positive/ negative forces of the body-mind. It creates a balance of Yin and Yang by activating equally Ida and Pingala, the energy channels which run, from the left and right nostrils respectively, over the head and alongside the spinal column. Ida is Yin, lunar. negative, and Pingala is Yang. solar, positive. The Balancing Breath creates



2. Dech síly

Stůjte rovně s rukama po stranách. nadechneme se hluboce a úplně, naplníme se dechem na maximum kapacity. Zadržte dech na půl minuty. Pak vydechneme silně ústy s vyšpulenými rty ve tvaru trubky.

Jak jste vydechli, zatlačte krátce ještě dolní části břicha a vytlačíme poslední zbytky vzduchu. Po dokončení výdechu se krátce uvolníte, dýchejte a vydechujte lehce , na okamžik relaxujte . Tento dech lze provést/opakovat za sebou až sedmkrát.

dech síly naplní energií vaše tělo a mysl. Nasycení celého systému pomocí energie dechu. Rozvíjí mentální čistotu, čistí krev a vybuduje silné a mocné plíce.

2.The Power Breath: Stand straight with your arms by your sides. Inhale deeply and completely,filling yourself with the breath to maximum capacity. Hold the breath for half a minute.

Then exhale powerfully through the mouthwith your lips like a pipe. As you exhale, draw your lower abdomen in tightly, squeezing the breath out. When you have completed the exhalation, inhale lightly, exhale, and relax for a moment. This breath can be performed up to seven times.

The Power Breath supercharges the body/mind. It saturates your entire system with prana,the energy of the breath. It develops mental clarity, purifies the blood, and builds strong, powerful lungs.



3. Super mozkový dech

Sedněte si pohodlně se skříženými nohy a rovnou páteří, anebo rovnou páteří, anebo na židli. Položte ruce na stehna dlaněmi nahoru. Vaše hlava je dolů a ramena jsou uvolněná. Vdechujte nosem. Otočte hlavy zcela dozadu. dech s pohybem jsou krátké a silné. Pak vydechněte rychle a důrazně skrz zuby, skloňte hlavu do krajní polohy vpřed s bradou k hrudníku. Opakujte dech s pohybem vzad a vpřed sedmkrát, bez pauzy mezi dechy. Až to doděláte, zhluboka se nadechněte a krátce relaxujte. Toto je dokončení jednoho celého kola. Tento dech lze provést maximálně sedm kol, nebo 49 dechy. Začněte cvičit tento dech se třemi opakováními, neboli dvacet jedna nadechů.

3. The Super Brain Breath

Sit cross-legged with your spine straight, or on a chair or stool with your spine straight. Place your hands on your thighs with the palms up. Your head is down, and your shoulders are relaxed. Inhaling through the nose. Swing your head all the way back. The inhalation and motion are short and forceful. Then exhale quickly and forcefully through the teeth, swinging your head all the way forward, with your chin to your chest.

Repeat the breath in motion seven times, without pausing between breaths.

When you have done this, take a long, deep breath and relax. This is the completion of one full round. This breath can be performed a maximum of seven rounds, or forty-nine breaths. Start practicing this breath for three rounds, or twenty-one breaths.

The Super Brain Breath charges the brain with energy, increases blood flow to the base of the brain, and increases the flow of cerebrospinal fluid (CSF).

This breath is reputed to enhance memory, because of its stimulation of the medulla, which is at the base of the brain, and which is the center of memory function.



3

4. Energetický stavitel aury -----

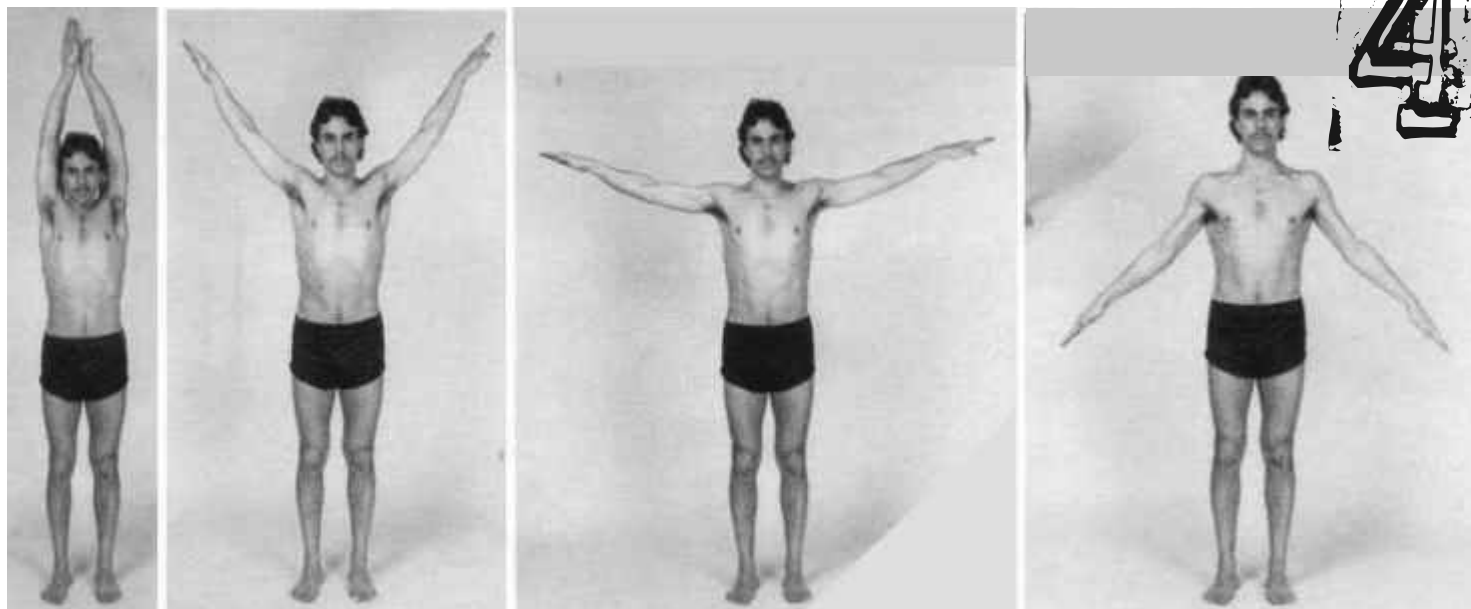
Stůjte rovně s rukama u těla. během hlubokého nadechu nosem, zvedněte obě ruce rovně do stran až nahoru nad vaši hlavu, kde se vám společně spojí za hlavou dohromady. Ruce máte natažené nahoře tak vysoko, jak je to možné. Zadržte dech na několik sekund. vydechněte čtvrtinu dechu ústy ve tvaru trubky a spusťte paže do úhlu 120 stupňů. Vydechněte další čtvrtinu dechu, jak jste snížili paže do úhlu 90 stupňů. Vydechněte další čtvrtinu dechu, jak se snížíte paže do 45 stupňového úhlu. Vydechněte poslední čtvrtinu dechu, když spouštíte paže po stranách vedle těla.

Tento dech může být proveden maximálně sedmkrát. Začněte cvičit ale jen třikrát. energetický stavitel aury rozšiřuje a posiluje auru, což je energetické pole které nás obklopuje a vychází z vás. Aura působí jako ochranná a léčivá membrána. Jak se aura stává světlejší a silnější, odfiltruje pryč psychickou statiku "vibrační znečištění." nasbírané z okolí a lidí. Zároveň se stáváte vědomější k prostoru kolem vás a citlivější na jemné změny ve vašem prostředí. Zdravá, živá vibrující aura je rozšířením vašeho zdravého, živého těla-mysli.

The Aura Builder-----

Stand perfectly straight with your arms by your sides. As you inhale deeply through your nose, raise your arms straight out to the sides and then up above your head, placing the backs of your hands together. Your arms should be stretched up as high as possible. Hold the breath for several seconds. With your lips like a pipe, exhale a quarter of the breath through the mouth, and lower the arms to a 120-degree angle. Exhale another quarter of the breath, as you lower the arms to a 90-degree angle. Exhale another quarter of the breath as you lower the arms to a 45-degree angle. Exhale the last quarter of the breath as you lower the arms to your sides. This breath can be performed a maximum of seven times. Start out practicing this breath just three times.

The Aura Builder expands and strengthens the aura, which is the energy field which surrounds and emanates from you. The aura acts as a protective and healing membrane. As the aura becomes brighter and stronger, it filters out psychic static and "vibratory pollution." At the same time, you become more keenly aware of the space around you, and more sensitive to subtle changes in your environment. A healthy, vibrant aura is an extension of a healthy, vibrant body-mind.





UPOZORNĚNÍ! Doporučuji všem se poradit s odborným lékařem před vykonáváním cviků kvůli možnosti zhoršení určitých zdravotních stavů, jako je jakýkoli typ srdečního problému, roztroušená skleróza, těžká artritida na páteři nebo nekontrolovaný vysoký krevní tlak apod!

5. Nepřemožitelný dech -----

Postavte se rovně nohama několik centimetrů od sebe. Vaše paže jsou spolu předpažené přímo před vámi, s rukama v pěstích. Proveďte hluboký dech nosem a zadržte dech. Otočte rukama do zadu tak daleko, jak to půjde, a pak je otočte dopředu. Tento postup opakujte třikrát za sebou bez vydechnutí. Když to uděláte, vydechněte skrz ústa, s vašimi ústy do tvaru trubky.

Pak nechte ruce volně podél těla a na chvíli si odpočiňte. Tím končí jeden dech. Tento dech může být proveden maximálně sedmkrát. Začněte praktikovat jen třikrát. Tento cvik je známý jako nepřemožitelný dech, protože stimuluje brzlík, která leží uprostřed hrudníku. brzlík je zodpovědný za imunitu vůči onemocnění. Pravidelná praxe tohoto dechu rozvíjí imunitní systém a zvyšuje odolnost vůči nemocem.

The Invincible Breath -----

Stand up straight with your feet several inches apart. Your arms are together.

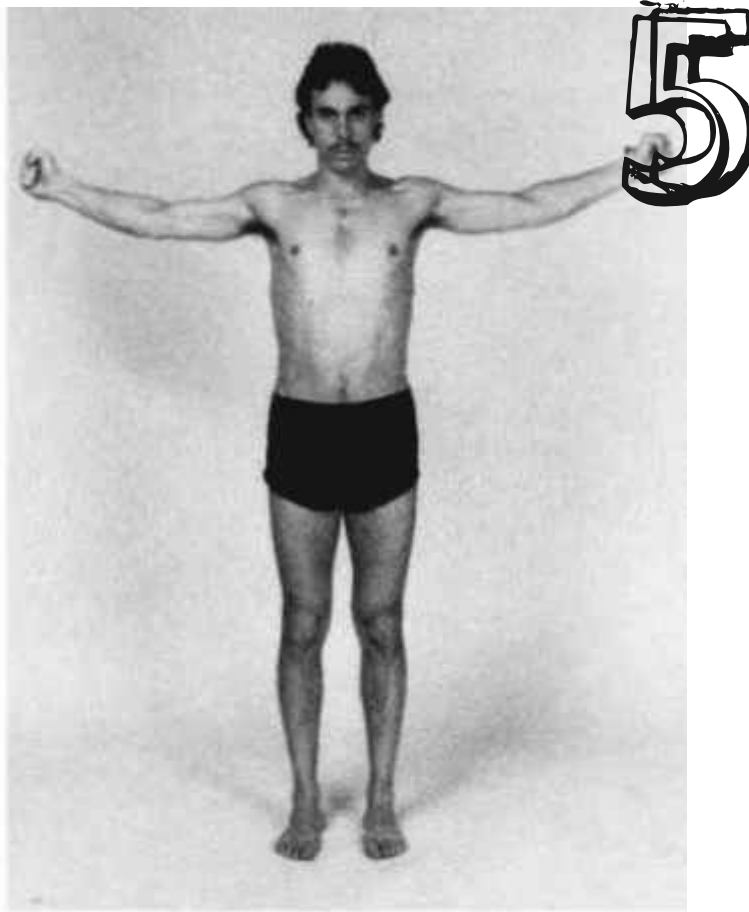
straight out in front of you, with the hands in fists. Take a full, deep breath through the nose, and hold it. Holding the breath, swing your arms straight back as far as they will go, and then swing them forward again. Repeat this three times.

When you have done that, exhale through the mouth, with your lips like a pipe.

Then bring your arms to your sides and rest for a moment. That completes one full breath.

This breath can be performed a maximum of seven times. Start out practicing it just three times.

This is known as the Invincible Breath because it stimulates the thymus gland, which lies in the center of the chest. The thymus is responsible for immunity to disease. Regular practice of this breath develops the immune system, and builds resistance to disease.



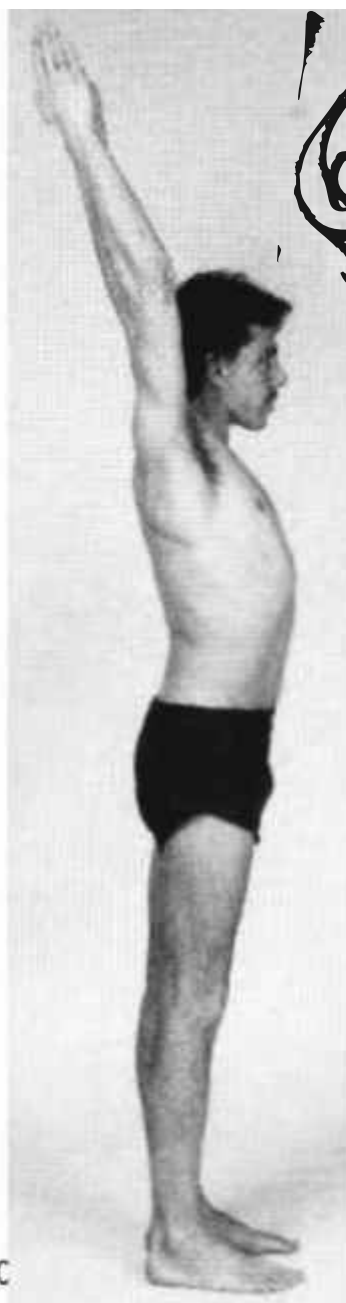
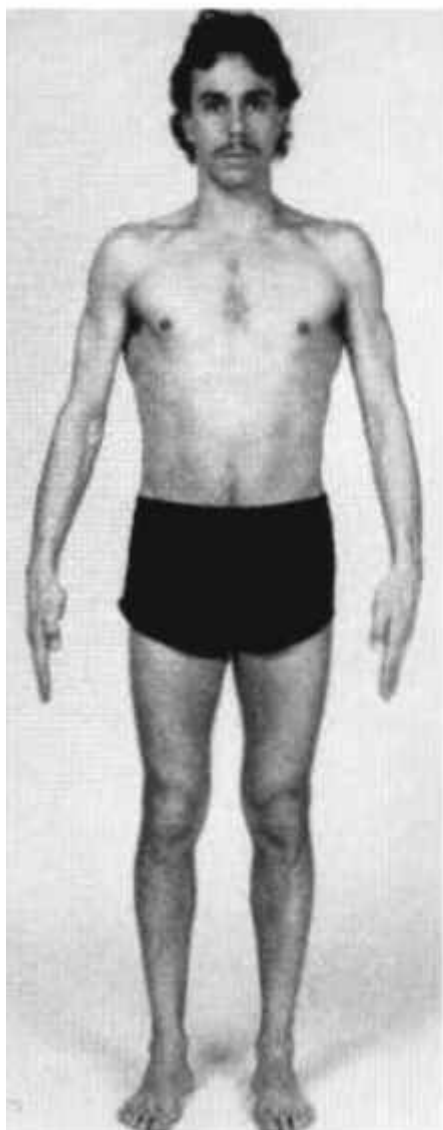
6. Vibrační dech -----

Postavte se rovně, rukama po stranách a nohama několik centimetrů od sebe. Hluboce a hluboko vdechněte nosem a zadržte dech. během držení dechu třikrát se otočte rukama v úplném kruhu směrem vzad. Po dokončení třetího kroužení vám skončí ruce opět u vašich boků a vydechnete ústy. To dokončí jeden dech. Tento dech se provádí maximálně sedmkrát. Začněte trénovat tento třikrát. Vibrační dech naladí vaše smysly k vibracím kolem vás. Je také cenný pro vaše srdce a plíce.

The Vibrational Breath-----

Stand straight, with your arms by your sides, and your feet several inches apart. Inhale fully and deeply through the nose. and hold the breath. Holding the breath, swing your arms up in a complete circle, three times. After completing the third swing. Bring your arms back to your sides and exhale forcefully through the mouth. This completes one breath. This breath is performed for a maximum of seven times. Start out practicing this three times.

The Vibrational Breath attunes your senses to vibrations around you. It is also valuable for the heart and lungs.



7. Slunce v srdci

sedíme v plné lotosové pozici nebo v pohodlně se zkříženými nohama se vzpřímenou páteří. Ruce jsou předpažené vpřed, ruce zaťaté v pěst. V této pozici plně vydechněte ústy. Vdechneme pomalu a zhluboka nosem. po provedení nádechu přesouváme své paže směrem vzad. Pěsti nám skončí u podpaží. Držte dech tak dlouho, jak můžete pohodlně, a pokračujte ve vizualizaci hořícího slunce uprostřed hrudníku. Když držíte tuto pozici, vydechněte úplně ústy. Na chvíli si položte ruce na kolena. Tím se dokončil jeden dech. Tento dech se provádí nejvýše sedmkrát. Začněte ho cvičit třikrát. Slunce v srdci čistí srdcovou čakru, která je centrem lásky a soucitu. To také působí na thymus žlázu, aby zvýšila imunitu vůči nemocem.

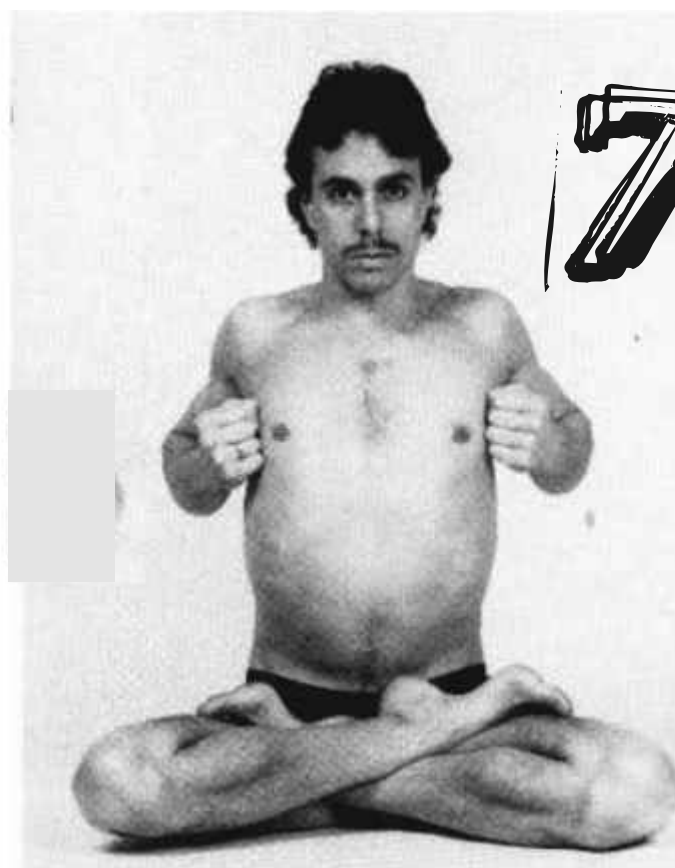
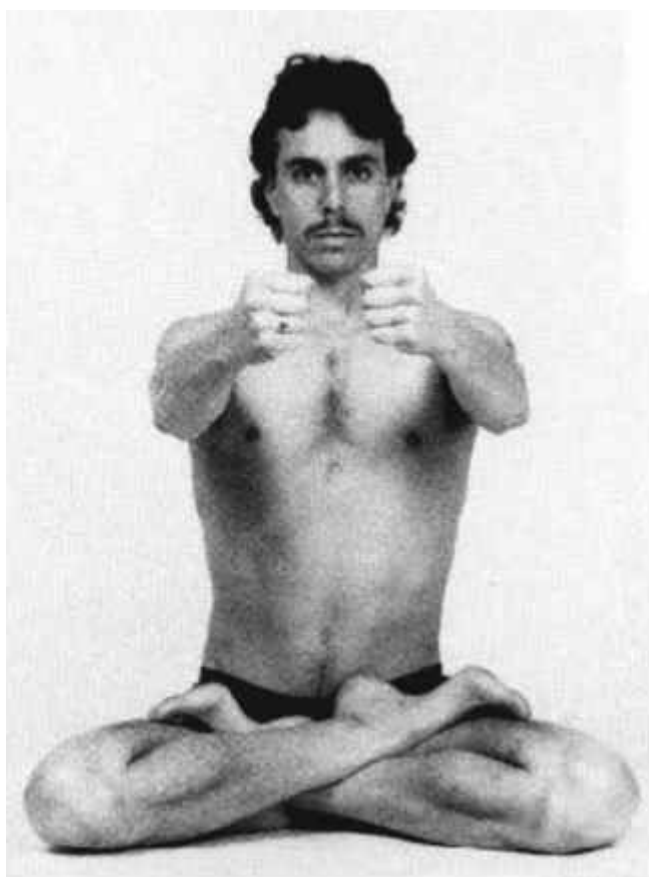
7. The Sun in the Heart

Sit either in full lotus position, or in a comfortable cross-legged position with your spine straight. Your arms are extended straight out in front of you, with your hands clenched in fists. In this position, exhale fully through the mouth. Inhale slowly and deeply through the nose. As you do, pull your fists toward you. Visualize that you are drawing the sun into the center of your chest.

When you have completed the inhalation, your fists will be tucked close to your armpits. Hold the breath as long as you can comfortably, and continue to visualize the sun burning in the center of your chest. Holding this position, exhale fully through the mouth.

Relax your hands on your knees for a moment. This completes one full breath. This breath is performed for a maximum of seven times. Start out practicing it three times.

The Sun In The Heart purifies the heart chakra, which is the center of love and compassion. This also acts on the thymus gland to enhance immunity to disease.



8. Dech zasvěcence

Stůjte rovně s nohama od sebe na šíři ramen a rukama v bok. V této poloze provedeme jeden dlouhý, plný hluboký nádech nosem a zadržíme dech. se stále zadrženým dechem se ohněte co nejvíce doprava a pak doleva. Opakujte to třikrát bez přestávky. Pak přijedete rovně a ústy silně vydechneme. Tím se dokončí jeden dech. Tento dech se provádí maximálně sedmkrát. Začněte trénovat tento dech třikrát. Dech zasvěcence stimuluje nižší spinální energii a soustředí sílu Kundalini Shakti na základnu páteře. To je jeden z nejsilnějších dechů. To je jeden z nejsilnějších dechů. Je velmi užitečný pro odstranění bloků v lidském energetickém systému.

8. Initiate's Breath

Stand straight with your feet about shoulder's width apart, and your hands on your hips. In this position, take a long, full, deep breath through the nose, and hold it. Holding the breath, bend as far to the right as you can, and then to the left. Repeat this three times without a break.

Then come up straight, and exhale forcefully through the mouth. This completes one full breath.

This breath is performed a maximum of seven times. Start out practicing this breath three times.

The Initiate's Breath stimulates lower spinal energy, and concentrates the force of the Kundalini Shakti at the base of the spine. This is one of the most powerful of all breaths. It is very useful for breaking up blockages in the human energy system.



9. Nesmrtelný dech

Postavte se rovně s nohama cca 10cm od sebe s rukama v bok. V této pozici se zhluboka nadechněte nosem. podržte dech, skloňte hlavu vpřed až se opřete bradou o hrudník. pak zakloňte hlavu co nejvíce dozadu. Opakujte celý pohyb vpřed a vzad třikrát, zatímco držíte dech. pak vydechněte silně ústy, předkloňte se vpřed tak daleko, jak je to možné a potom vzad ,jak je to možné. Opakujte to třikrát. Pak se vraťte do zpřímené pozice a nádechněte se nosem. následuje jeden normální nádech s výdechem. Tím dokončíte jedno plné kolo nesmrtelného dechu. Nesmrtelný dech provádějte maximálně sedmkrát. Začněte cvičit tento dech třikrát. Nesmrtelný dech aktivuje všechny čakry a stimuluje tok kundaliní šakti. Tento dech energeticky nabije celý žláznový systém a je vynikajícím stavitelem zdraví.

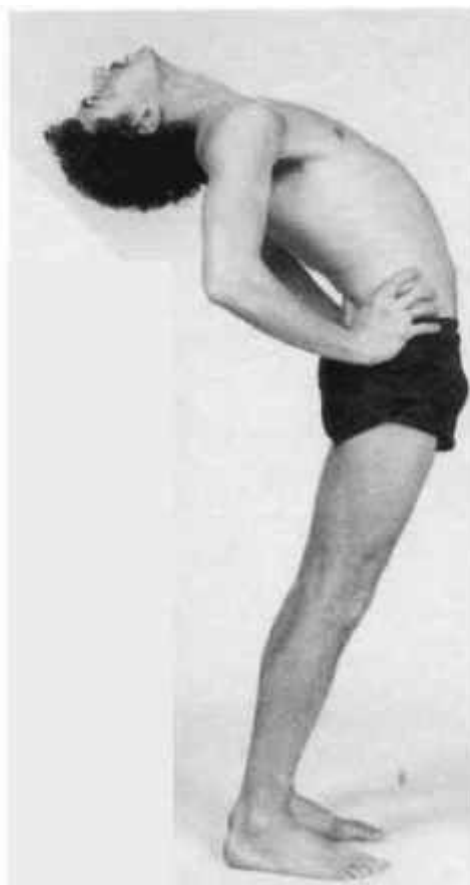
9.The Immortal Breath-----

Stand straight with your feet several inches apart, and your hands on your hips. In this position, take a full, deep breath through the nose. Holding the breath, tuck your chin into your chest, and then swing your head up and back. Repeat this three times, while holding the breath.

As you forcefully exhale through the mouth, bend as far forward as you can, and then as far back as possible. Repeat this three times. Then come up straight, and inhale through your nose. Follow this with one normal breath. This completes one full round of the Immortal Breath.

The Immortal Breath is performed a maximum of seven times. Start out practicing this breath three times.

The Immortal Breath activates all the chakras, and stimulates the flow of Kundalini Shakti. This breath supercharges the entire glandular system, and is a superb health-builder.



10. Šakti dech

Sedněte si buď v plné lotosové pozici, nebo si sedněte na paty (japonský způsob), anebo klasicky na židli s nohama u sebe. Váš páteř by měl být vzpřímený. Vaše ruce jsou za hlavou, prsty jsou propojené a lokty jsou rovně po stranách. V této poloze nadechněte hluboko nosem a zadržte dech. Držte dech, ohněte se dopředu (ohyb od boků), pokud je to možné. Zůstaňte v této pozici až napočítáte do sedmi.

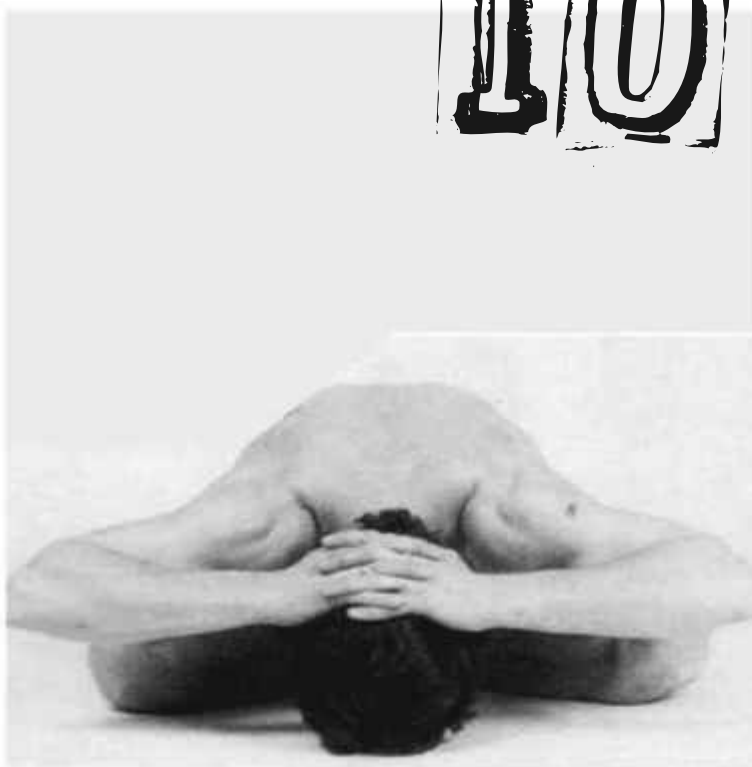
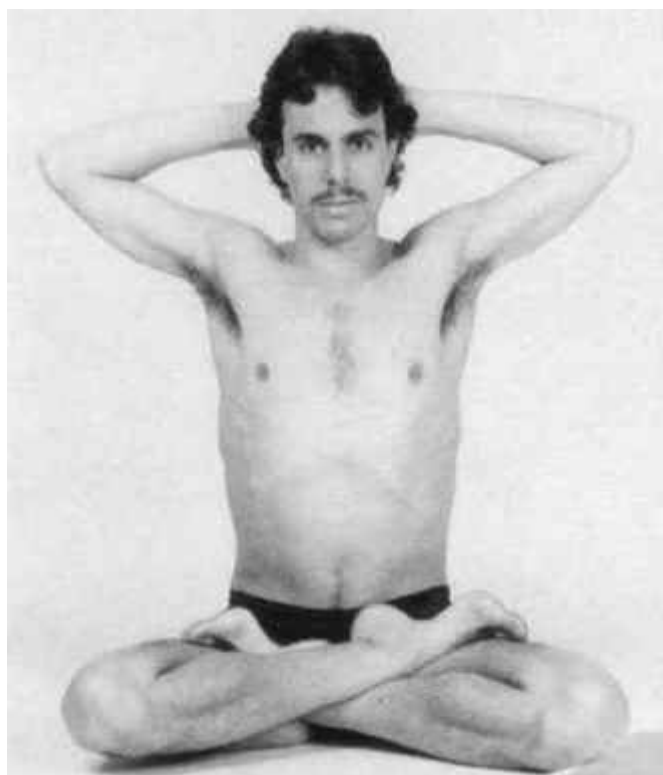
Vraťte se se na výchozí místo a vydechněte ústy, s vašimi rty ve tvaru trubky. Tím se dokončí jeden dech. Dýchání Šakti se provádí maximálně sedmkrát. Začněte provádět dech třikrát. Šakti dech pracuje přímo na zvyšování energie kundalini po páteř vzhůru. Tato konkrétní metoda je velmi silná a je vynikajícím dechem praktikovaným před meditací.

10.The Shakti Breath

Sit either in full lotus position, or on the knees sitting back on the heels, or in a chair. Your spine should be very straight. Your hands are behind your head with your fingers interlocking, and your elbows straight out to the sides. In this position, inhale fully and deeply through the nose, and hold the breath. Holding the breath, bend forward (bend from the hips), as far as you can. Hold this position to a count of seven. Come up to the first position, and exhale through the mouth, with your lips like a pipe. This completes one full breath.

The Shakti Breath is performed for a maximum of seven times. Start out practicing this breath three times. The Shakti Breath works directly on raising Kundalini energy up the spine.

This particular method is very powerful, and is an excellent breath to practice prior to meditation.



10

