



MEDYTACJA BHRAMARI PRANAYAM

Sūtra:
klasyczna joga i medytacja

pdf edycja 2024

1

Usiądź w wygodnej pozycji medytacyjnej, ułóż ciało w bezruchu. Zatkaj uszy wyprostowanymi palcami wskazującymi. Utrzymuj prosty kręgosłup na całej długości, również w obszarze szyi i karku, głowa prosto. Zamknij oczy, zrelaksuj całe ciało. Utrzymuj zęby lekko rozdzielone, a usta zamknięte w czasie całej praktyki, pozwoli to wyraźniej odczuwać drgania w obszarze mózgu. Wdech bierz powolny i głęboki, a podczas wydechu wytwarzaj dźwięk buczenia / brzęczenia. Dźwięk powinien być gładki i ciągły przez cały czas trwania wydechu. Buczenie nie musi być głośne, ważne aby słyszeć odbijający się dźwięk w środku głowy. Wydech powinien być powolny i kontrolowany. Na koniec wydechu wstrzymaj brzęczenie, potem weź wdech. Utrzymuj oczy zamknięte i uszy zatkane. Ponownie powtórz brzęczenie z następnym wydechem. Postaraj się w pełni zrelaksować podczas tej praktyki. Nie forsuj ani nie napinaj ciała, ani oddechu. Wdech i wydech to jedna runda. Możesz wykonać od 7 do 16 rund.



Pranajama Bhramari jest ważną praktyką na przebudzenie Anahaty. I chociaż nazywana pranajamą, jest właściwie praktyką medytacyjną. Nie jest bezpośrednio związana z kontrolowaniem prany, tak jak w innych formach pranajamy. W pismach, Anahata ośrodek serca jest określany jako "centrum nieprzerwanego, niepokonanego dźwięku", a także jako "jaskinia pszczoły". W medytacji Bhramari - dźwięk brzęczenia pszczoły jest wysyłany w kierunku jego źródła, czyli przestrzeni psychicznego serca (Hridayakasha). Rozwija to głębokie psychiczne odprężenie oraz jest pomocne w zaburzeniach krążenia.

MEDYTACJA BHRAMARI PRANAYAM



MEDYTACJA BHRAMARI PRANAYAM

- DARMOWY PDF SŪTROWY
- KOPIOWANIE BEZ ZGODY NIE-MILE WIDZIANE
- TŁUMACZENIE + DESIGN + WYKONANIE ANJA ATMADARSHAN
- ZRÓDŁO: SATYANANDA YOGA / BIHAR SCHOOL OF YOGA
- Z KSIĄŻKI: ASANA PRANAYAMA MUDRA BANDHA
- ILUSTRACJA: BIHAR SCHOOL OF YOGA
- ZDJĘCIE: UNSPLASH PHOTO STOCK
- LOGO SŪTRY: BELA BRZEZICKA
- KONTAKT ANJA@SUTRAJOGA.PL
- JESTEŚMY NA SUTRAJOGA.PL
- RUSZ DUSZĘ
- MOŻESZ NAS WESPRZEĆ KUPUJĄC KAWĘ [TUTAJ](#).