

Возможно, вы замечали, какое большое напряжение накапливается в теле и как напряженность влияет на дыхание. Когда в комнату входит человек, с которым нам трудно ладить, тело каменеет, а дыхание становится более коротким и жестким. Когда мы пугаемся, дыхание становится быстрым и поверхностным. Когда нам грустно, дыхание часто бывает глубоким и перемежается вздохами. Если же в комнату входит человек, которого мы искренне любим, тело расслабляется, а дыхание становится легким и открытым.

Можно не ждать подходящих переживаний, чтобы дыхание изменилось, а намеренно изменить дыхание, чтобы изменить переживания. Девять очистительных дыханий — это короткая практика, направленная на очищение каналов и расслабление ума и тела.

Сядьте в позу медитации со скрещенными ногами. Опущенные руки сложите ладонями вверх, левую поверх правой. Голову слегка опустите, чтобы выпрямить шею.

Представьте в теле три энергетических канала. Центральный канал — синий и проходит точно посередине тела: он толщиной со стебель тростника и слегка расширяется кверху, начиная от уровня сердца и до макушки, где заканчивается отверстием.

Боковые каналы толщиной с карандаш; они соединяются с центральным каналом у его основания, сантиметров на десять ниже пупка. Эти каналы поднимаются вертикально вверх по обе стороны от центрального, делают изгиб под черепной коробкой, проходят позади глаз и впадают в ноздри. У женщин правый канал красный, а левый белый. У мужчин правый канал белый, а левый красный.

### Три первых дыхания

Для мужчин: Поднимите правую руку, прижав большой палец к основанию безымянного. Закрыв безымянным пальцем правую ноздрю, вдохните через левую зеленый свет. Затем, закрыв левую ноздрю безымянным пальцем правой руки, сделайте полный выдох через правую ноздрю. Сделайте три таких вдоха и выдоха.

Для женщин: Поднимите левую руку, прижав большой палец к основанию безымянного. Закрыв безымянным пальцем левую ноздрю, вдохните через правую зеленый свет. Затем, закрыв правую ноздрю безымянным пальцем левой руки, сделайте полный выдох через левую ноздрю. Сделайте три таких вдоха и выдоха.

С каждым выдохом представляйте, что все препятствия, связанные с мужскими качествами, выходят из белого канала в виде голубоватого воздуха. К ним относятся болезни ветра (праны), а также препятствия и омрачения, имеющие отношение к прошлому.

### Три вторых дыхания

Для мужчин и женщин: Поменяйте руку и ноздрю и сделайте еще три вдоха и выдоха. С каждым выдохом представляйте, что все препятствия, связанные с женскими качествами, выходят из красного канала в виде светло-розового воздуха. К ним относятся болезни желчи, а также препятствия и омрачения, имеющие отношение к будущему.

Три третьих дыхания

Для мужчин и женщин: Сложите опущенные руки ладонями вверх, левую поверх правой. Через обе ноздри вдохните целительный зеленый воздух. Представьте, как он движется по боковым каналам вниз, к соединению трех каналов, расположенному на четыре пальца ниже пупка. Выдыхая, представляйте, как энергия поднимается по центральному каналу и выходит из макушки. Сделайте три таких вдоха и выдоха. На каждый выдох представляйте, что все предрасположенности к болезням, вызванным злыми духами, выходят из отверстия в макушке в виде черного дыма. Сюда же относятся болезни слизи, а также препятствия и помрачения, имеющие отношение к настоящему.