

ОЧИЩЕННЯ КАНАЛІВ 3 АУМ (ОМ)

Лівий: АУМ x 7

Правий: АУМ x 7

Центральний: АУМ x 7

Зробіть глибокий вдих, видихаючи протягніть:

довгий звук А для лівого каналу (не надто відкритий рот)
довгий звук У для правого (округлий, як в оперному співі)
довгий звук М для центрального (розімкніть зуби так, щоб ви відчували лоскіт між губ)

БІДЖА МАНТРИ ДЛЯ КОЖНОЇ ЧАКРИ

Кожна чакра має певний звук. Тут АУМ вимовляється як ОМ

МУЛАДХАРА	(ОМ	4 x ЛАМ	ОМ)	x 3
СВАДХІСТХАНА	(ОМ	6 x ВАМ (2x3, вдих між ними)	ОМ)	x 3
	ОМ	4 x ЛАМ	ОМ	
НАБХІ	(ОМ	10 x РАМ (2x5, вдих між ними)	ОМ)	x 3
	ОМ	4 x ЛАМ	ОМ	
АНАХАТА	(ОМ	12 x ЯМ (3x4, вдих між ними)	ОМ)	x 3
	ОМ	4 x ЛАМ	ОМ	
ВІШУДДХІ	ОМ	16 x ХАМ (4x4, вдих між ними)	ОМ)	x 3
	ОМ	4 x ЛАМ	ОМ	
СУПЕРЕГОЛЕГО	(ОМ ХАМ x 3 (розділіть вдихи)	ОМ)		
	(ОМ КШАМ x 3 (розділіть вдихи)	ОМ)	x 3	
	ОМ	4 x ЛАМ	ОМ	
САХАСРАРА		7 довгих	ОМ	

(вдихайте глибоко, наповнюючи легені, продовжуйте вдихати за допомогою діафрагми та м'язів живота, поки повітря не досягне Муладхари. Потім почніть видихати з ОМ, супроводжуючи повітря своєю увагою, доки не досягнете Сахасрари)

Загальна порада: робіть все повільно, робіть паузи між чакрами і **НІКОЛИ** не робіть цього механічно.