MEDYTACJA BHRAMARI

pomysł i opracowanie, tłumaczenie z j.angielskiego: Anja [Sūtra Joga]
rysunek postaci: Bihar School of Yoga
zdjęcie pszczoły: Unsplash bezpłatny photo stock
bezpłatny pdf Sūtrowy

SŪTRA
klasyczna joga i medytacja
www.sutrajoga.pl
anja@sutrajoga.pl

PRANAJAMA BHRAMARI - BRZĘCZĄCY ODDECH

Bihar School of Yoga BSY ©

JAK WYKONYWAĆ

Usiądź w wygodnej pozycji medytacyjnej. Ułóż ciało, odpocznij przez kilka minut pozostając w bezruchu. Zatkaj uszy 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 i usta zamknięte w czasie całej praktyki. To pozwoli wyraźniej doświadczać 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. Wdech i wydech to jest jedna runda. Wykonaj 7 lub 11 rund.

WIĘCEJ O TEJ PRAKTYCE

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

SŪTRA
klasyczna joga i medytacja
www.sutrajoga.pl
anja@sutrajoga.pl