

Ментальная физика

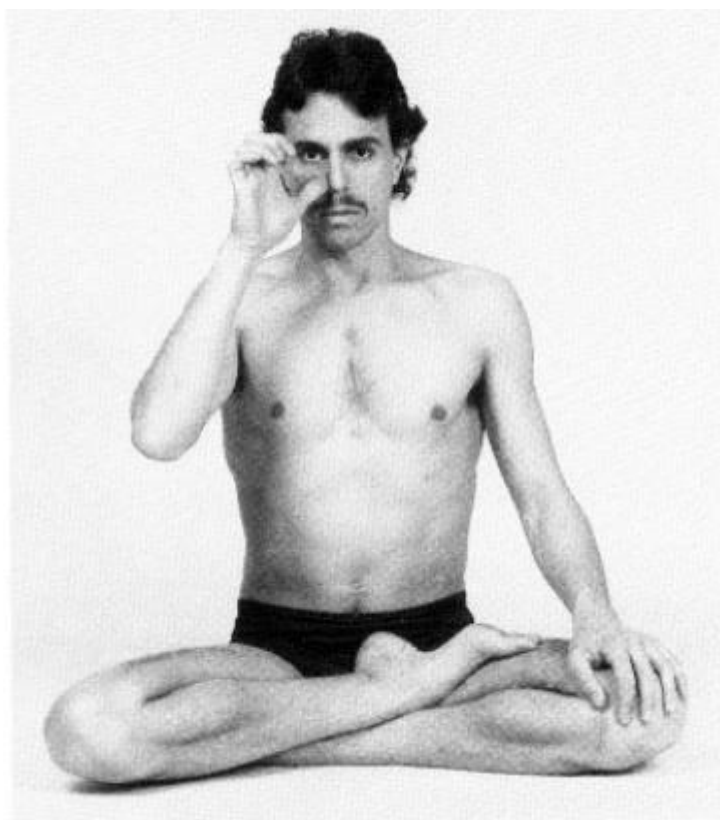
# Десять тибетских дыханий

Динг Ле Мэй

В ранние 90е географ по имени Дингл критически заболел во время выполнения детального топографического исследования Китая. У Дингла развилась высокая температура, и он потерял сознание. Когда он проснулся из этого состояния, он был весьма удивлен, увидев, что его забрали в Тибет, и о нем заботится лама, который, как потом выяснил Дингл, был его духовным учителем в прошлых жизнях. Кроме возвращения Динглу здоровья, лама научил его системе могущественных дыхательных тибетских упражнений. Эта могущественная система йоги трансформировала жизнь Дингла и оказала революционное влияние на его чувство цели. После коротких 9 месяцев под опекой ламы Дингл вернулся в Соединенные Штаты, где основал науку ментальной физики (Science of Mentalphysics).

На своей вершине. Ментальная физика стала огромной организацией, насчитывающей 100 000 студентов со всего мира. На данный момент головной офис организации находится в впечатляющий центр отступления в высокой пустыне долины Юкка в Калифорнии. Его построил и спроектировал Франк Ллойд Райт. Здания Ментальной физики идеально приспособлены для исследований и медитации. Окружающие его горные цепи Сан-Хасинто и Сан-Горгонио создают волны энергии, которые как одеяло покрывают все высокогорные плато.

Ниже представлены некоторые дыхательные упражнения из тех, которым учил Дингл, чье духовное имя было Динг Ле Мэй. Я изменил названия упражнений, некоторые вообще убрал и представил их здесь в порядке, который, на мой взгляд, лучше всего максимизирует их силу.



## Балансирующее дыхание.

Сидите в позе со скрещенными ногами с прямой спиной. Блокируйте большим пальцем правой руки правую ноздрю и вдыхайте через левую, отсчитав 4 раза на всем протяжении всего вдоха. Задержите дыхание и отсчитайте 16 раз на задержке. Теперь заблокируйте левую ноздрю большим пальцем левой руки и вдыхайте через правую, отсчитав 8 раз на протяжении всего выдоха. Теперь держите левую ноздрю заблокированной и вдыхайте через правую, отсчитав 4 раза на протяжении всего вдоха. Повторите это упражнение 4 раза: 2 раза вдыхайте через левую ноздрю и 2 раза через правую.

Балансирующее дыхание уравнивает солнечные / лунные, позитивные / негативные силы тела и ума. Оно создает баланс Инь-Ян путем активации Ида и Пингала, каналы энергии, которые исходят от левой и правой ноздри соответственно и спускаются вдоль позвоночника. Ида – это Инь, лунное, негативное, Пингала – это Ян, солнечное, позитивное. балансирующее дыхание рождает гармонию внутри тела / ума. Это дыхание можно практиковать до 4 раз в день – по пробуждению, в полдень, в сумерки и ночью перед сном.

## Дыхание силы.

Стойте прямо, руки по бокам. Глубоко и до конца вдыхайте, наполняя себя воздухом до предела. Задержите дыхание на полминуты.

Потом выдохните сильно через рот сернув губы в трубочку. По мере выдыхания до конца втяните нижнюю часть живота, выталкивая из себя воздух. Как выдохните, вдохните легко выдохните и расслабьтесь на какое-то время. Дыхание можно повторить 7 раз.



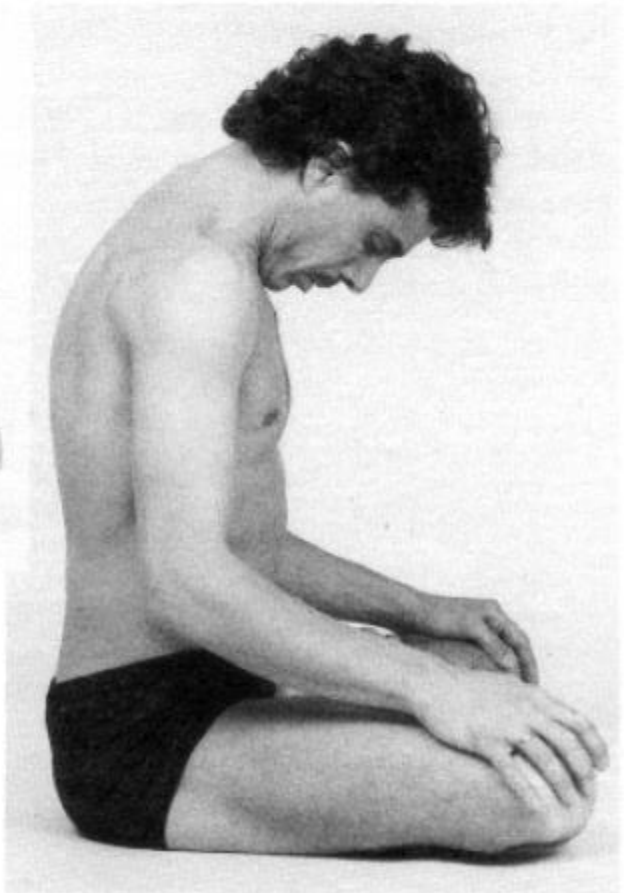
Дыхание силы насыщает тело / душу. Оно напитывает всю систему праной, энергией дыхания. Оно развивает ясность мышления, очищает кровь и строит сильные могущественные легкие.

### Дыхание сверхмозга.

Сидите, ноги скрещены спина прямая. Или стойте с прямой спиной. Руки лежат на бедрах с ладонями вверх. Голова опущена вниз, плечи расслаблены. Вдыхая через нос, резко запрокиньте голову вверх. И вдох и движение короткие и сильные. Выдыхайте также быстро и сильно через зубы, опрокинув голову вперед на грудь.

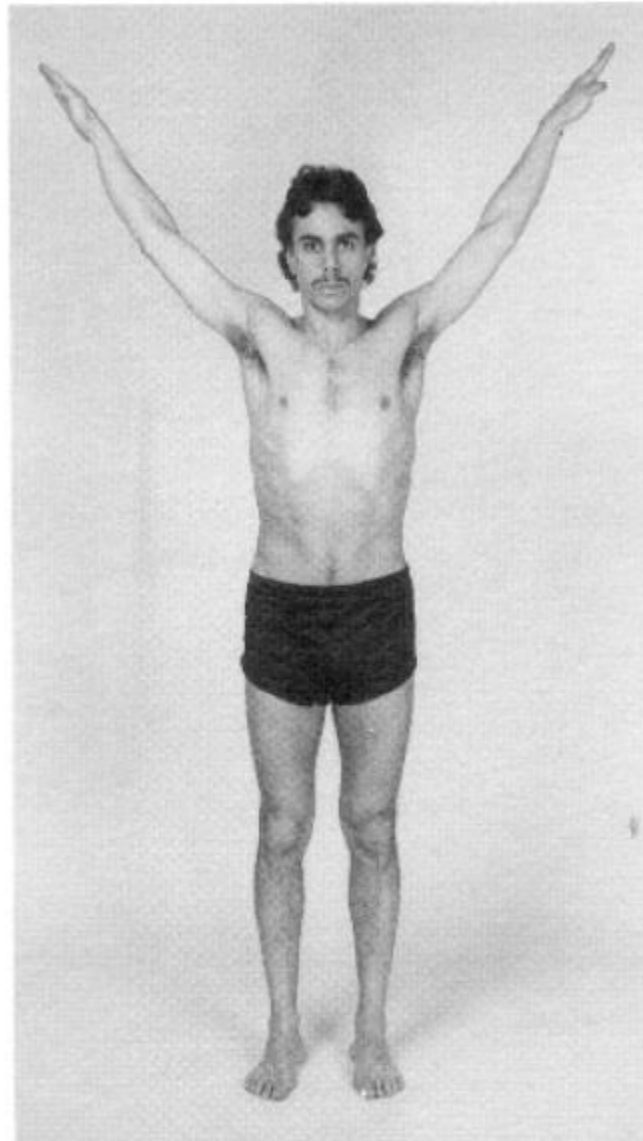
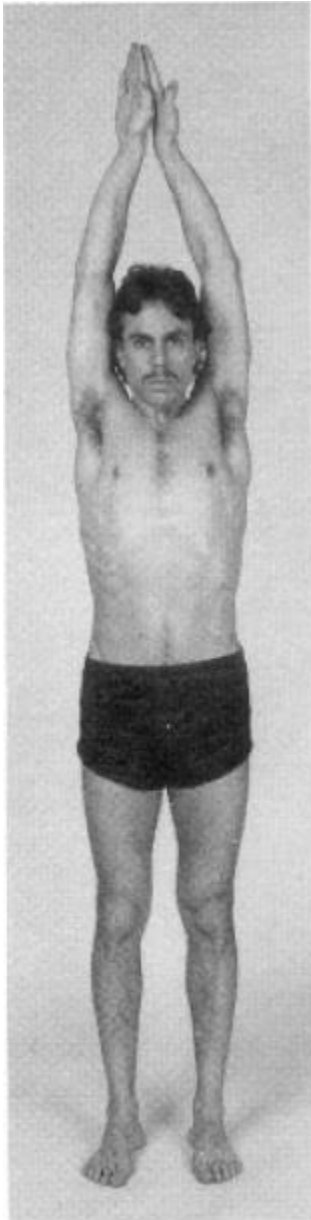
Повторите это дыхание 7 раз без паузы между разами. Как закончите, сделайте глубокий вдох и расслабьтесь.

Дыхание сверхмозга наполняет энергией мозг, усиливает приток крови к основанию мозга и приток крови по спинной артерии. Это дыхание использовалось для увеличения памяти, т.к. стимулирует костный мозг, основание мозга, которое отвечает за память.



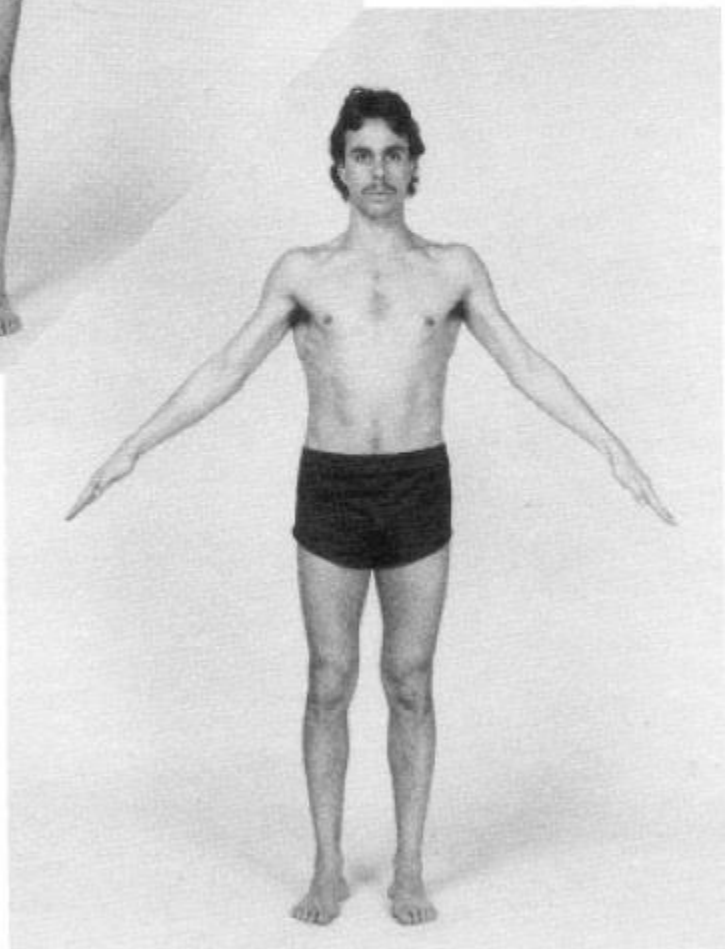
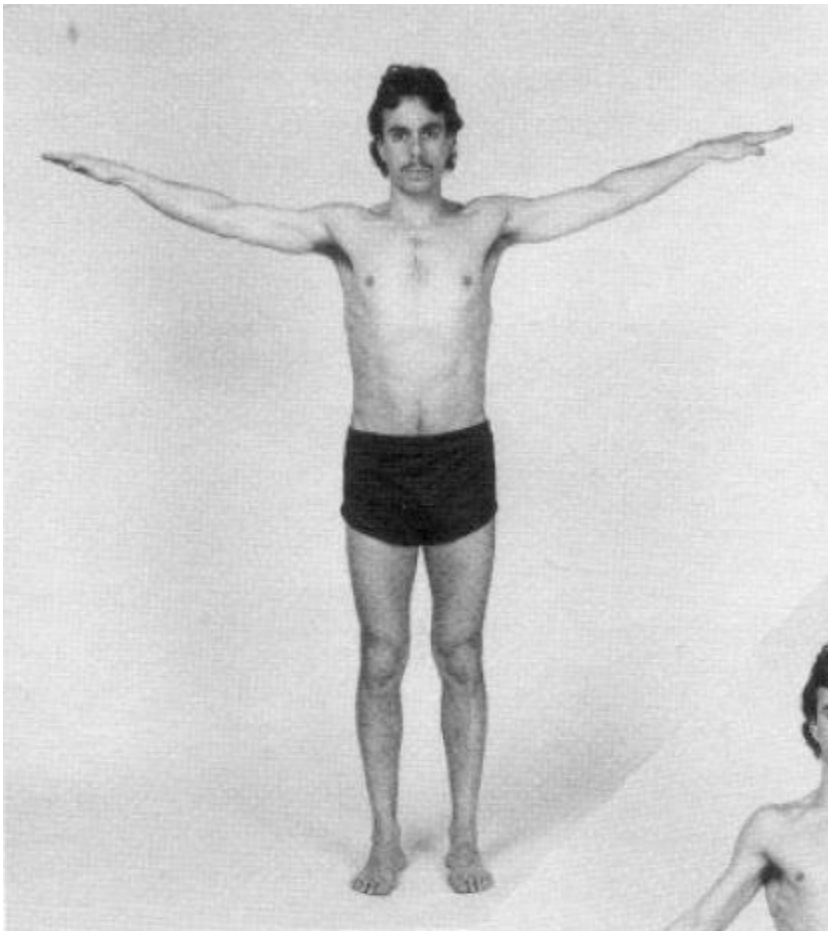
## Строитель ауры

Станьте идеально ровно, руки по бокам. Делая глубокий вдох, одновременно поднимайте руки с боков и соедините их тыльные стороны над головой. Вытяните руки, насколько это возможно. Задержите дыхание на несколько секунд. Вытяните губы в трубку и выдохните четверть дыхания через рот, одновременно опустив руки на четверть, чтобы они были под углом 120 градусов. Выдохните еще четверть дыхания, одновременно опуская руки еще на одну четверть, остановив их под углом в 90 градусов. Выдохните еще четверть дыхания, одновременно опуская руки еще на одну четверть, остановив их под углом в 90 градусов. Выдохните еще четверть дыхания, одновременно опустив руки до конца, чтобы они стали параллельны туловищу.



Это дыхание можно выполнять максимум семь раз. Начинайте с трех.

Строитель ауры усиливает и расширяет ауру, которая есть энергетическое поле, которое окружает вас и исходит от вас. Аура работает как защитная и исцеляющая мембрана. По мере того, как аура становится ярче и сильнее, она вибрирует психический мусор и вибрационное загрязнение. В то же время вы лучше чувствуете пространство вокруг себя и тонкие энергии в своем окружении. Здоровая вибрирующая аура – это продолжение здорового вибрирующего ума-тела.

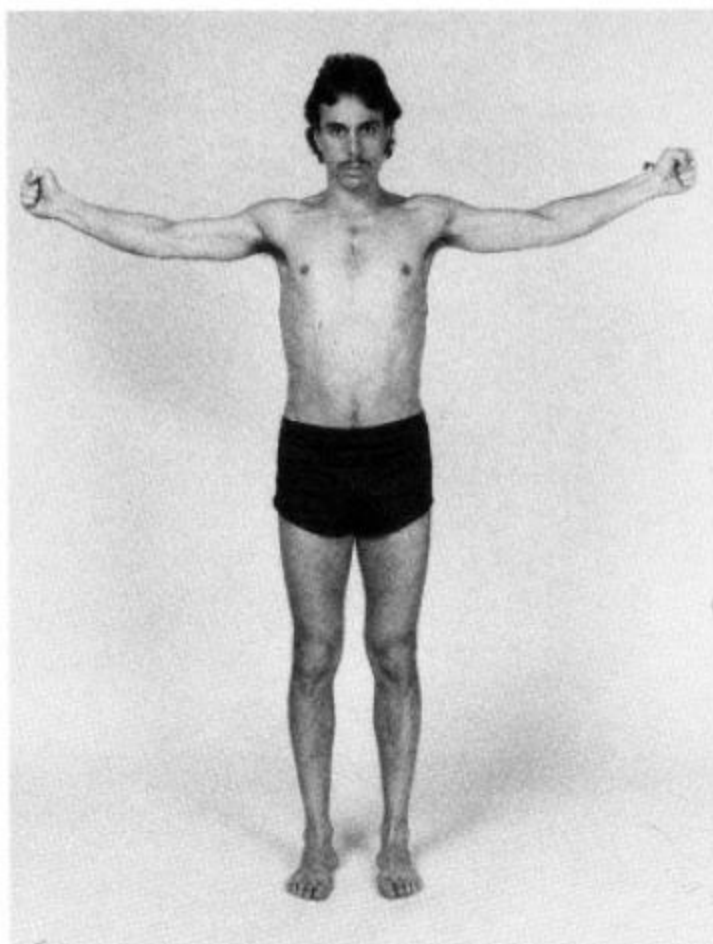
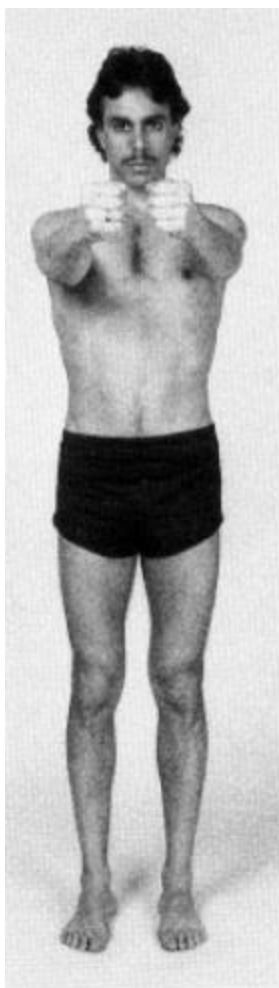


### Непобедимое дыхание

Стойте прямо, ноги слегка расставлены на несколько дюймов. Руки прямые, параллельно полу, перед собой, руки в кулаках. Глубоко вдохните через нос и задержите дыхание. На задержке разведите руки так далеко, как сможете, и сведите обратно. Повторите три раза. Выдохните через рот, сделав губы в трубочку. Опустите руки вдоль тела. Чутко отдохните. Это полный круг.

Это дыхание можно выполнять максимум семь раз. Начинайте с трех.

Это дыхание известно, как Непобедимое потому что стимулирует тимус – железу, которая находится прямо в центре груди. Тимус отвечает за иммунитет к болезни. Регулярное исполнение этого упражнения развивает иммунную систему и устойчивость к заболеваниям.

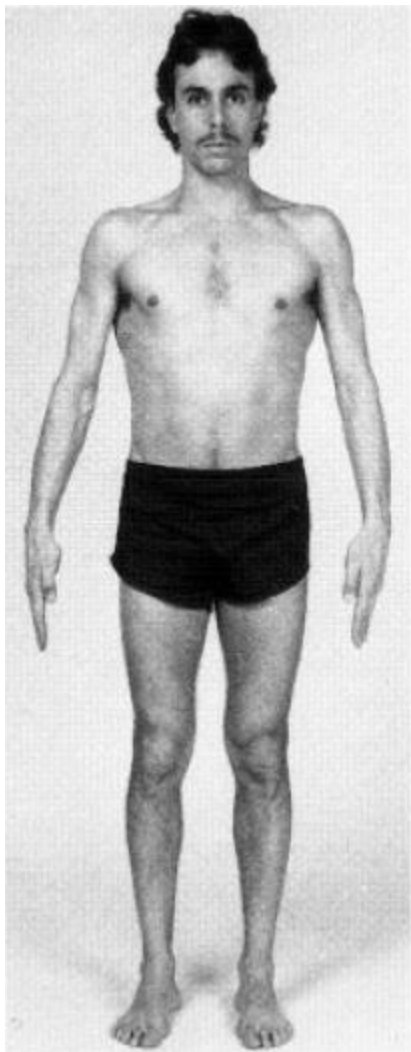


### Вибрационное дыхание

Стойте прямо, руки по бокам. Расставьте ноги на несколько дюймов. Вдохните глубоко до конца через нос и задержите дыхание. На задержке дыхания опишите руками три полных круга, поднимая спереди, опуская сзади. Описав последний круг, с силой выдохните, опуская руки снова по бокам. Это один раз.



Это дыхание можно выполнять максимум семь раз. Начинайте с трех.



### Солнце в сердце\*

\*[Возможно, это дыхание было искажено. Вырезаны искажения дебилов нью эйдж. Прим. перев.]

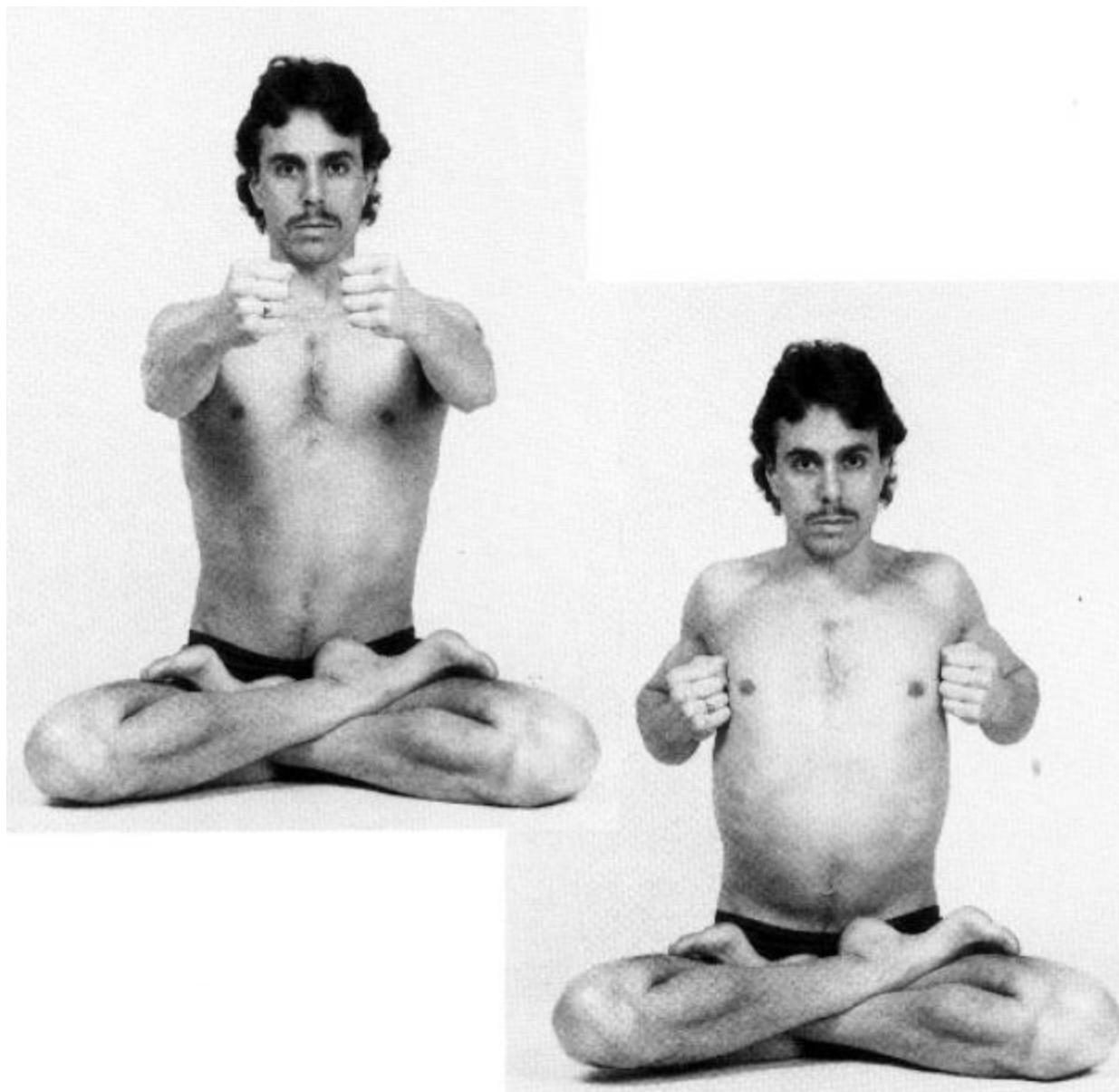
Сядьте либо в полный лотос, либо в удобной позиции, скрестив ноги. Сожмите руки в кулаки и вытяните перед собой. В таком положении выдохните полностью через рот.

Начните медленный и глубокий вдох, одновременно тяните руки к себе, сгибая их в локтях. Представляйте, как притягиваете солнце в центр своей груди.

Когда вдох закончится, ваши кулаки будут близки к подмышкам. Задержите дыхание насколько это комфортно, и продолжайте представлять, как солнце сияет в центре вашей груди. В той же позиции полностью выдохните через рот. Позвольте рукам отдохнуть на коленях. Это один раз.

Это дыхание можно выполнять максимум семь раз. Начинайте с трех.

Солнце в сердце очищает сердечную чакру и укрепляет тимус, который отвечает за иммунитет к болезням.



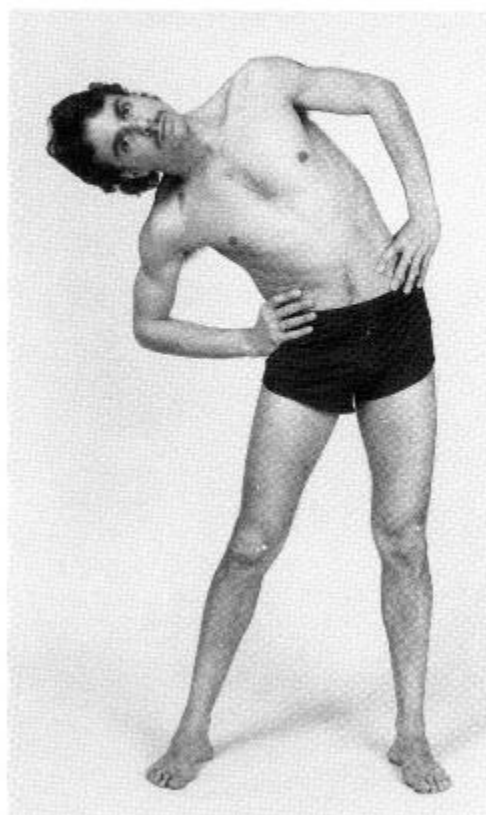
### Дыхание инициируемого

Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Руки на поясе. В таком положении сделайте глубокий вдох через нос и задержите дыхание.

На задержке наклонитесь вправо, насколько сможете, затем влево и повторите наклоны 3 раза.

Выдохните с силой через рот. Это полное дыхание. Это дыхание можно выполнять максимум семь раз. Начинайте с трех.

Дыхание инициируемого стимулирует энергию внизу позвоночника и концентрирует силу Кундалини Шакти в основании позвоночника. Это одно из самых сильных дыханий. Оно ломает барьеры в системе энергии человека.



### Дыхание бессмертия

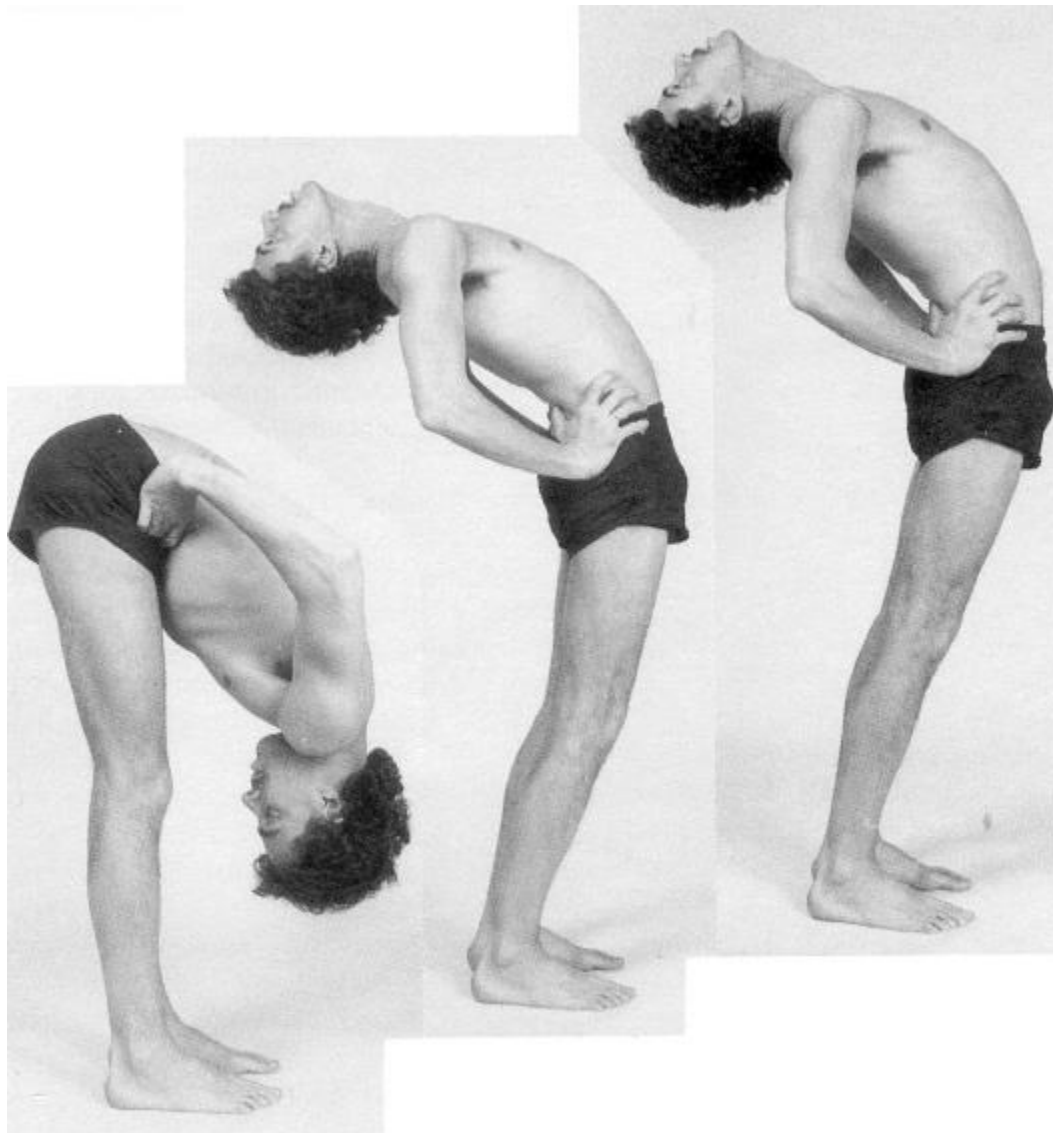
Стойте прямо, расставив ноги на несколько дюймов. Руки на бедрах. В этой позиции, сделайте глубокий полный вдох. Задержите дыхание и на задержке прижмите подбородок к груди, потом откиньте голову назад, повторите наклон головы вперед-назад три раза.

Выдыхайте с силой через нос, и на выдохе наклонитесь, как только сможете, вперед и, как только сможете, назад. Повторите три раза.

Примите снова положение прямо, вдохните через нос, за этим должно последовать нормальное дыхание. Это полный один раз дыхания Бессмертия.

Выдохните с силой через рот. Это полное дыхание. Это дыхание можно выполнять максимум семь раз. Начинайте с трех.

Дыхание Бессмертия активирует все чакры, активирует поток Кундалини Шакти. Это дыхание перезапускает всю систему желез и выстраивает превосходное здоровье.

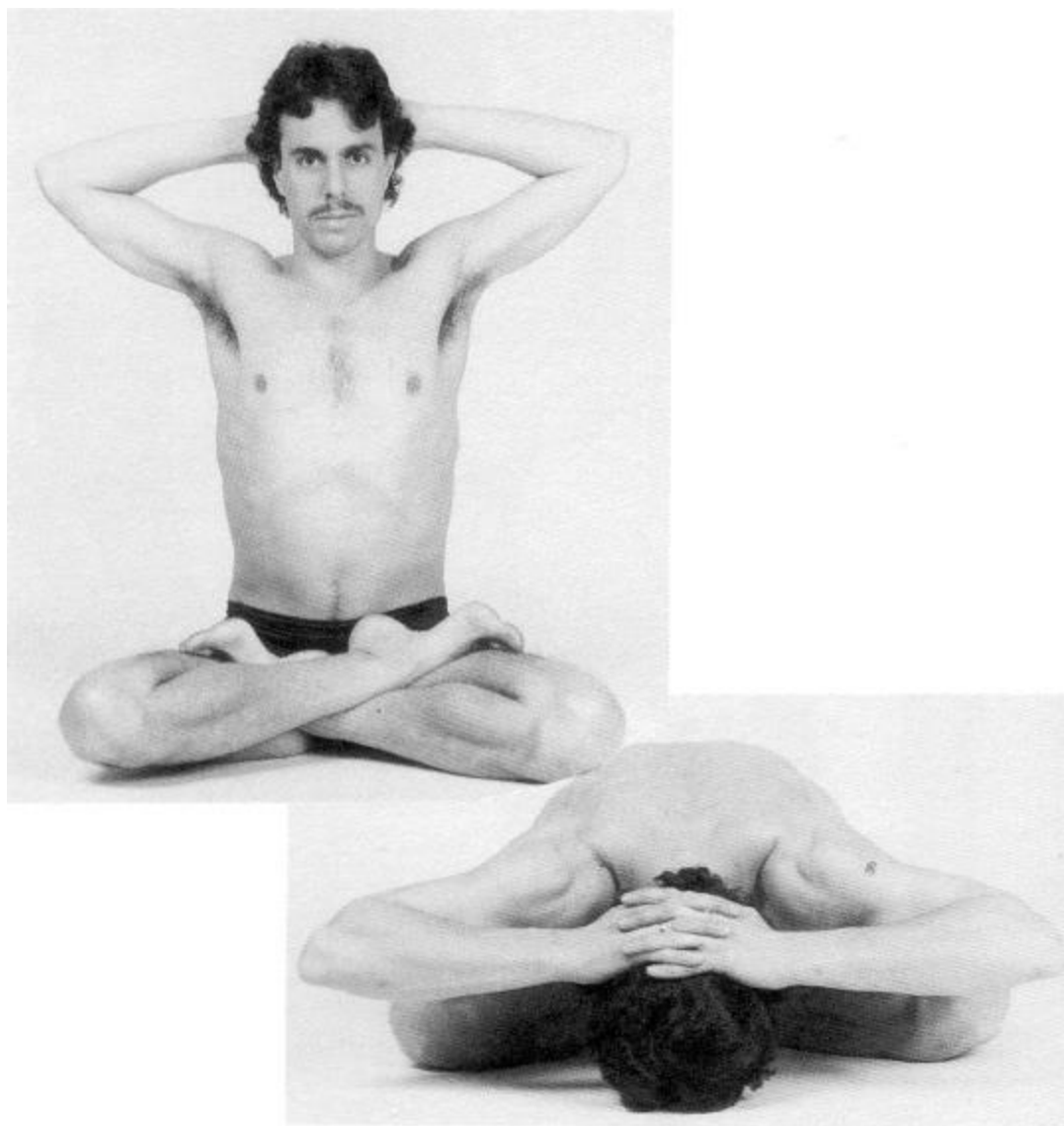


### Дыхание Шакти

Сядьте либо в полный лотос, либо на колени на пятки, либо на стул. Спина должна быть абсолютно прямая. Руки за головой, пальцы сомкнуты, локти четко смотрят в стороны. В этом положении сделайте глубокий вдох и задержите дыхание. На задержке наклонитесь от бедер вперед насколько сможете, и в таком положении досчитайте до семи. Вернитесь в прежнее положение прямо и выдохните через рот, свернув губы в трубочку. Это полный один раз.

Это дыхание можно выполнять максимум семь раз. Начинайте с трех.

Дыхание Шакти работает непосредственно над поднятием Кундалини вверх по позвоночнику. Этот конкретный метод очень могущественный и его отлично делать перед медитацией.



[Это то, откуда мыслимы и хсиане украли свои поклоны. Прим. перев.]