

תרגול פראניאמה- מניפולציות על חלקי הנשימה

בישיבה נוחה או שכיבה, מבט פונה פנימה.
בתחילה נספור את הנשימה הטבעית שלנו. מה אורך השאיפה? ומה אורך הנשיפה?
האם מתקיימות עצירות נשימה?
בלי מניפולציות על הנשימה.
אלא להתבונן בה כפי שהיא.

לאחר מספר רגעי התבוננות, ננסה לאזן בין חלקי הנשימה השונים:
נתחיל בשאיפה 4, עצירה 4, נשיפה 4 עצירה 4.
ואז אולי לעלות לספריה ל-6 או 8 או 10.

לאט לאט נתחיל להאריך רק את עצירות הנשימה.
שאיפה עצירת נשימה ארוכה, נשיפה ולאחריה עצירת נשימה.

בשלב הבא נקצר את השאיפה.
בהדרגתיות, כל פעם קצת.
עש שנגיע לשאיפה קצרה (4), עצירת הנשימה ארוכה (16), נשיפה בינונית (8) ועצירת נשימה
נוספת קצרה (1).