

VEŽBE DISANJA - PRANAJAMA

Vežbe disanja

Najvažniji preduslov za regulisanje disanja je kontrola ritma. Radi toga moramo uvek paziti da stalno dišemo po taktu, tačno odbrojavajući propisani ritam. Za utvrđivanje ritma indijski jogiji uzimaju za osnovu otkucaje srca. Najbolje je, pre početka vežbanja, opipati puls i ustanoviti ritam otkucaja svog srca. Tako određen ritam, ili takt, biće osnova našeg odbrojavanja. Svaku vežbu disanja počinjemo snažnim izdisanjem.

Osnova svih vežbi disanja je potpuno jogi disanje, koje se sastoji iz tri dela: trbušnog, srednjeg i gornjeg disanja.

Trbušno disanje

Izvođenje: U stojećem, sedećem ili ležećem položaju. Svoju svest treba da usmerimo u predeo pupka. Sa izdisanjem uvlačimo istovremeno i prednji trbušni zid. Zatim, kroz nos polako udišemo, istovremeno opuštajući dijafragmu i trbuh dok se ne ispupči zbog čega se donji deo pluća ispunjava vazduhom. Izdisanje: Što više uvući stomak, čime se vazduh isteruje iz pluća kroz nos. Pri trbušnom disanju samo se donji delovi pluća ispunjavaju vazduhom, tako da samo stomak vrši talasasto kretanje, dok grudni koš ostaje nepokretan.

Terapeutsko dejstvo: Izvanredno olakšanje za srce, smanjuje visok krvni pritisak, potpomaže probavu i reguliše rad creva. Trbušno disanje vrši izvanrednu unutrašnju masažu svih trbušnih organa.

Srednje disanje

Izvođenje: U stojećem, sedećem ili ležećem položaju. Svest usmerimo na rebra. Posle izdisanja, polako udišemo kroz nos, šireći rebra na obe strane. Pri izdisanju skupljamo rebra, čime isterujemo vazduh kroz nos. Kod srednjeg disanja, srednji deo pluća nam se ispunjava vazduhom, dok stomak i ramena ostaju nepokretni.

Terapeutsko dejstvo: - Smanjuje pritisak na srce, osvežava krv za jetru, žuč, želudac, slezinu i bubrege.

Gornje disanje

Izvođenje: U stojećem, sedećem i ležećem stavu. Upravimo svest na vrhove pluća. Posle izdisaja, udišemo polako izdižući ključnjače i ramena i puštajući da vazduh ulazi kroz nos i puni gornji deo pluća. Pri izdisanju polako spuštamo ramena i istiskujemo vazduh iz pluća kroz nos. Kod gornjeg disanja trbuh i srednji deo grudi ostaju nepokretni.

Terapeutsko dejstvo: - Jača plućne žlezde (hiluse) i potpuno pročišćava vrhove pluća.

1. Potpuno jogi disanje

O lekovitom dejstvu potpunog jogi disanja mogli bi se napisati čitavi tomovi. Preko pluća i krvotoka ono ispunjava celo telo svežim kiseonikom i pranom. Ne bi bilo svrsishodno

nabrajati sve organe našeg tela, od mozga pa do nožnih prstiju, i podrobno objašnjavati kako i zašto se svaki od ovih organa jača, podmlađuje i očvršćuje putem ovog disanja. Nema ni jednog jedinog, pa ni onog najmanjeg delića našeg tela, kome ovo disanje ne bi koristilo. To važi takođe i za našu psihu, jer se čitavo naše biće ispunjava novom snagom. Duh nam stiće mir, samopouzdanje i sigurnost. Jogi disanje odstranjuje nečistoće iz krvi, povećava nam otpornost, podstiče izmenu materija i regeneriše naročito sistem žlezda sa unutrašnjim lučenjem. To podmlađuje čitav organizam. Česta je pojava u školama Joge, da učenici u poodmaklim godinama, posle vežbanja od mesec - dva dana, radosno saopštavaju o neočekivanom i naglom nestajanju izvesnih simptoma, koje su smatrali za znakove starenja i ranije ih nisu pominjali, jer nisu očekivali nikakvo poboljšanje, kao što su povlačenje (recesija) desni, početak dalekovidosti itd!

U Indiji, kao i na nekoliko univerzitetskih klinika u Evropi, poznati lekari eksperimentišu sa ritmičkim, potpunim disanjem jogija. U svim oblastima istraživanja postigli su zapanjujuće rezultate, naročito u slučajevima visokog krvnog pritiska i oboljenja srca. Lekari, koji su vodili ove opite, bili su krajnje zapanjeni neočekivanim rezultatima. U više slučajeva oboljenja srca, koji su važili za neizlečive, nastupilo je potpuno ozdravljenje, a gde ovo nije bilo postignuto, došlo je bar do trajnog poboljšanja.

Jednostavnim jogi disanjem je postignuto, da su bolesno proširena srca postepeno povratila svoj približno prvobitni oblik.

U većini slučajeva, oboljenja srca su samo posledica funkcionalnih poremećaja drugih organa. Tako, na primer, nepravilno funkcionisanje štitne žlezde i bubrega prouzrokuje većinu srčanih poremećaja. Postoje, doista odlični medikamenti za srce, kao na primer digitalis. Ovi lekovi deluju, doduše, na srce, ali ne otklanjaju i uzrok oboljenju. Potpuno jogi disanje, primenjeno sa odgovarajućim tretmanom psihe i asanama tela, leči organske poremećaje koji su prouzrokovali dotično srčano oboljenje i, kao posledica toga, i samo srce postaje ponovo zdravo. Prema tome, njegovo delovanje prevazilazi dejstvo bilo koje kure, koja i sa najboljim lekovima, obuhvata samo srce. Specijalizacija u medicinskoj nauci usloвила je njenu podelu i tako je terapeutika postala način lečenja simptoma. Zaboravilo se, da je čovečije telo jedna nedeljiva celina, tako da je neka mala žleza često uzrok oboljenju nekog organa u sasvim drugom delu tela.

Ako neko oboli na žuči, plućima, ili na nekom drugom organu, onda se kod njega sve menja, od mozga pa sve do pigmentne ćelije u koži; znači, više nije isto kao kod zdrave osobe. Nikada ne oboli samo jedan organ, ali je moguće, da opšte bolesno stanje kulminira u jednom organu. Prema tome, ceo organizam je bolestan, a ne samo jedan deo tela. Veoma me je iznenadio slučaj jednog pacijenta, koga su lečili od visokog krvnog pritiska i oboljenja srca i koji se morao podvrći najrazličitijim kurama, kao što su puštanje krvi, razni hemijski medikamenti itd., ali bez uspeha, jer ni čuvenom profesoru nije padalo na pamet, da ispita stopala i hod bolesnika. On je, u stvari, patio od zapuštenog slučaja spuštanih članaka. Imao je ravne tabane i usled toga bila je statika čitavog njegovog tela toliko poremećena, da su oboleli nervni centri koji se granaju od kičme, a srce, potpuno nemoćno da podnese preopterećenje prouzrokovano neravnomernim rasporedom telesne težine, takođe je podleglo oboljenju.

Posledice su bile visok krvni pritisak i poremećaj srca. Vežbama Joge kosti stopala vraćene su ponovo u svoj normalan položaj, sistem kostiju u telu ponovo je počeo nositi njegovu težinu na normalan način, rasipanje snage je prestalo, kičma je ponovo zauzela svoje normalno mesto, nervi su ozdravili, prestao je visoki krvni pritisak i srce, oslobođeno preopterećenja, brzo se povratilo.

Mogao bih navesti bezbroj sličnih slučajeva „čudotvornog“ isceljenja pomoću Hatha Joge. U stvari, ta isceljenja nisu uopšte „čudotvorna“, nego sasvim prirodna. Hatha Joga ne leči hemikalijama, nego snagom prirode. Priroda je sveobuhvatna, stvaralačka, a čovek je dete prirode, koje se ne može deliti i specijalizirati po delovima.

Ko logično misli, može sada da shvati sledeću činjenicu: ako vežbe Joge, a prvenstveno jogi disanje, imaju tako veliku lekovitu moć, koliko tek veliko dejstvo moraju imati na čoveka sa zdravom psihom i zdravim telom, ako uvek diše po pravilima jogi disanja! Svakako, takav čovek je potpuno zdrav, njega ne može nikakva bolest zadesiti, on će izaći na kraj sa svim životnim poteškoćama i biti prava sreća za sebe samog i svoju okolinu!

Potpuno jogi disanje je osnova svake dalje vežbe za regulisanje disanja. Vežbe disanja, koje slede, samo su dopune i varijacije ovog metoda disanja. Blagotvorno dejstvo potpunog jogi disanja je neprocenjivo. Zato, ono ne treba da bude samo vežba, koju vršimo u određeno vreme, nego naš stalni metod disanja. Nedostataka uopšte nema, već samo dobrih strana, i zato dolazi u obzir podjednako za zdrave i bolesne kao stalan način disanja. Ako se na njega naviknemo, dolazimo u posed dubokog unutarnjeg mira i savršene samokontrole iz koje nas ništa ne može izbaciti.

Izvođenje: U stojećem, sedećem ili ležećem položaju. Usmeravajući snagu svoje samosvesti, vitaliziramo čitav trup, neprekidno prateći talasasto kretanje svog udisanja i izdisanja i tako doživljavamo potpunu ravnotežu. Posle izdisanja, polako udišemo kroz nos, brojeći do osam ritmičkih jedinica i skladno spajajući donje, srednje i gornje disanje u jedno povezano talasasto kretanje. Najpre ispupčimo trbuh, zatim širimo rebra i konačno dižemo ključnjače. Samim tim, prednji zid trbuha će se već malo uvući i mi počinjemo izdisanje, kao kod udisanja, tj. najpre uvlačimo trbušni zid, zatim skupljamo rebra i na kraju spuštamo ramena i ključne kosti, dok polako ispuštamo vazduh kroz nos. Pri potpunom jogi disanju celokupni disajni mehanizam, odnosno donji, srednji i gornji delovi pluća, nalazi se ravnomerno u kretanju. Između udisanja i izdisanja možemo uvesti zadržavanje daha onoliko dugo, koliko nam prija.

Terapeutsko dejstvo: Doživljaj dubokog mira. Potpuno provetravanje pluća. Povećano snabdevanje krvotoka kiseonikom i pranom, uravnoteženje pozitivnih i negativnih strujanja, smirivanje celokupnog nervnog sistema, regulisanje i usporavanje rada srca, sniženje visokog krvnog pritiska i podsticanje probave.

Psihičko dejstvo: Smirivanje celog nervnog sistema odražava se na naše psihičko stanje. Ispunjava nas osećanje mira, uravnoteženosti i sigurnosti.

2. Kumbhaka

Izvođenje: U stojećem, sedećem ili ležećem stavu. Svest koncentrišemo na srce. Kumbhaka u stvari nije ništa drugo do potpuno jogi disanje produženo samo za vreme zadržavanja daha. Udisanje kroz nos, dok izbrojimo 8 jedinica, kao kod potpunog jogi disanja (trbušno, srednje i gornje disanje), zadržavamo dah 8 do 32 jedinice (počinjemo sa 8 jedinica i svakog dana dodajemo po jednu jedinicu, dok ne dostignemo 32 jedinice bez napora). Niko ne treba da zadržava svoj dah duže od 32 jedinice, a samo onaj sme produžavati zadržavanje daha do 32 jedinice, čije je srce besprekorno. Ako pri povećavanju ritma osetimo bilo kakvo naprezanje srca, moramo ostati pri onom ritmu, koji možemo postići bez ikakvog naprezanja. Izdisanje takođe kroz nos, za vreme 8 ritmičkih jedinica, kao kod potpunog jogi disanja.

Terapeutsko dejstvo: Uravnoteženje pozitivnih i negativnih strujanja, usporavanje rada srca i njegovo svesno regulisanje, ukoliko je isti neravnomeran, izvanredno smirivanje čitavog nervnog sistema. Najefikasnija vežba, kojom možemo disciplinovati nervni sistem i učiniti ga svesnim.

Psihičko dejstvo: Povećava snagu volje.

3. Udždžaji

Izvođenje: U stojećem, sedećem ili ležećem položaju. Svest usmeriti na štitnu žlezdu. Udišemo kroz nos za vreme od osam jedinica, kao i za potpuno jogi disanje; zatim zadržavamo dah (Kumbhaka) takođe za vreme od osam jedinica. Izdišemo kao i kod potpunog jogi disanja, ali za vreme od 16 jedinica, kroz usta, tako da stvaramo dug i otegnut glas »S«, slično vazdušnoj kočnici, sve dok vazduh potpuno ne istisnemo iz pluća. Zatim, odmah počinjemo s novim udisajem i nastavljamo ciklus.

Terapeutsko dejstvo: Indukcijom jakog pozitivnog strujanja endokrine žlezde se jako podstiču na rad. Ova vežba ima naročito veliko dejstvo na nedovoljno aktivnu štitnu žlezdu i time povećava funkcionisanje uma. Povećava nizak krvni pritisak. Razdražljive osobe, čija je štitna žlezda naklonjena prevelikoj aktivnosti, ili koje pate od povišenog krvnog pritiska, ne smeju upražnjavati ovu vežbu.

Psihičko dejstvo: - Povećanje duhovne svežine.

4. Kapalabhati

Izvođenje: U stojećem ili sedećem položaju. Svoju svest usredsredimo na unutrašnjost nosa, posebno pazeći na čistoću disajnih puteva. Kao i sve vežbe pranajame i ova počinje izdisanjem. Međutim, pošto čitav ritam vežbe dolazi do izražaja tokom izdisanja i njen glavni deo pretpostavlja Rečaka, ne izdišemo laganim skupljanjem trbušnih mišića, nego njihovim naglim i brzim stezanjem, tako da vazduh isteramo kroz nozdrve u kratkoj i snažnoj struji, kao iz mehova. Posle ovog brzog izdisaja ne zastajemo ni trenutak, već odmah opuštamo trbušne mišiće, što automatski polako ispunjava donji i srednji deo pluća vazduhom. Nije važno, da li se i gornji deo pluća puni vazduhom, pošto je ovo, zapravo, pranajama dijafragme. Ovi nagli

izdisaji, slični radu mehova, treba da se vrše u brzom redosledu, snažnim stezanjem trbušnih mišića; udisanje treba da bude lagano.

Terapeutsko dejstvo: Kapalabhati je jedna od najboljih gimnastika za pluća, koja odlično čisti i jača prolaze za vazduh u nosu, jača žlezde u nosu, izbacuje pod pritiskom bacile koji se lako sakupe u nazalnim prolazima i očvršćuje gornje disajne puteve. Stalnim upražnjavanjem Kapalabhatija, ljudi, koji povremeno još uvek zapadnu u nezdravu i veoma opasnu naviku disanja na usta, počnu stalno disati kroz nos. Druga lekovita osobina Kapalabhatija je, da telo postane poletnije posle 3 do 5 serija, a nervni splet, nazvan plexus solaris, ojača i ispuni se novom životnom snagom.

Psihičko dejstvo: Povećanje sposobnosti koncentracije.

Varijanta: Kapalabhati kroz svaku nozdrvu

Postavivši kažiprst desne ruke na sredinu čela i zatvorivši levu nozdrvu srednjim prstom, vršimo Kapalabhati naglim i snažnim izdisanjem kroz desnu nozdrvu. Udisanje se uvek vrši kroz obe nozdrve. Zatim, zatvarajući desnu nozdrvu palcem, vršimo Kapalabhati kroz levu nozdrvu. Znači, to je Kapalabhati kroz levu i desnu nozdrvu naizmenično. Ova vežba je od velike koristi kada disajni putevi u nozdrvama nisu podjednako čisti.

5. Sukh Purvak - Ugodna Pranajama

Izvođenje: U Padmasani. Desni kažiprst stavimo na sredinu čela, između obrva. Posle snažnog izdisanja, zatvaramo desnu nozdrvu desnim palcem i vršimo udisanje kroz levu nozdrvu za vreme od četiri jedinice. Posle zadržavanja daha tokom 16 jedinica, otpuštamo desnu nozdrvu, stavljamo srednji prst na levu nozdrvu i izdišemo kroz desnu nozdrvu za vreme od 8 ritmičkih jedinica (otkucaja sopstvenog srca). Prsti ostaju u istom položaju. Posle udisanja kroz desnu nozdrvu tokom 4 jedinice i zadržavanja daha 16 jedinica, zatvaramo desnu nozdrvu i izdišemo kroz levu za vreme od 8 jedinica.

Zatim, sa prstima u istom položaju, ponavljamo ceo ciklus: udisanje kroz levu nozdrvu tokom 4 jedinice, zadržavanje daha za vreme od 16 jedinica, izdisanje kroz desnu nozdrvu tokom 8 jedinica itd.

Terapeutsko dejstvo: Pozitivna i negativna strujanja se dovode u stabilnu ravnotežu. Ovu vežbu izvodite veoma oprezno i nikada je nemojte ponoviti više od tri puta! Osobe sa slabim plućima treba da vežbaju, umesto sa ritmom 4-16-8, u ritmu: 8-8-8, ili da broje samo do 8 jedinica bez zadržavanja daha.

Psihičko dejstvo: Izvanredno jako. Značajno povećanje mentalnih funkcija i duhovne budnosti. Jedna od najvažnijih vežbi za olakšanje psihičke Joge, u cilju postizanja stanja samospoznaje.

6. Bhastrika

Bhastrika znači meh rad pluća se upoređuje sa radom kovačkih mehova.

Izvođenje: Sedeći u Padmasani ili Sidhasani, snažno i brzo udahnemo i izdahnemo deset puta, posle čega udahnemo duboko, zadržavajući dah 7-14 jedinica. Polako izdahnemo. Sve ovo ponoviti tri puta. Ovu vežbu moramo izvoditi oprezno, instinktivno prekidajući s vežbanjem na najmanji znak naprezanja. Zapadanje u krajnosti može biti samo štetno, ali ako se ne pretera, ovo je jedna od vežbi sa najvećim pročišćavajućim dejstvom. Postoji i varijanta Bhastrike u kojoj koristimo samo jednu nozdrvu.

Terapeutsko dejstvo: Budući da je vežba sa veoma jakim dejstvom, sa Bhastrikom se ne sme preterivati. Otklanja upale nosa i grla dok traje hronična kijavica, uklanja sluz i kada se blago primenjuje može izlečiti astmu. Dobra je za hladna stopala, naročito zimi, jer ne povećava toplotu samo želuca, nego i celog tela.

7. Pročišćavajuće disanje

Izvođenje: U stojećem stavu, sa raširenim nogama, polako udišemo kroz nos kao kod potpunog jogi disanja. Kada se pluća potpuno ispune vazduhom, odmah se počinje sa izdisanjem na sledeći način: usne se čvrsto pripiju za zube, ostavljajući između njih samo jedan mali, uzan otvor. Kroz taj uzani otvor istiskujemo vazduh kratkim, isprekidanim pokretima. Zamišljamo da nam usne uopšte nisu otvorene i da je potreban veliki napor naših trbušnih, dijafragmatičnih i podrebarnih mišića za istiskivanje vazduha kroz taj uzani otvor. Ako samo izduvamo vazduh lako i bez napora, vežba neće imati nikakve koristi.

Terapeutsko dejstvo: Toksini nakupljeni u krvi odstranjuju se, savlađuju se hronična oboljenja i naš imunitet se povećava. Nečist vazduh, koji smo udahnuli u loše provetrenim prostorijama (bioskop, pozorište ili neko prevozno sredstvo), čisti se iz pluća i krvi. Glavobolja, kijavica i influenza brzo se leče. U vreme epidemija ova vežba je nezamenjiva, jer sprečava infektivna oboljenja. Preporučuje se, u takvim slučajevima, njeno upražnjavanje pet puta dnevno sa po tri ponavljanja. U slučajevima trovanja plinom ili drugim otrovima ova vežba je pravi lek!

Psihičko dejstvo: Povećava samopouzdanje, otklanja hipohondriju.

8. Disanje za jačanje nerava

Izvođenje: U stojećem stavu, sa raširenim nogama, posle izdisanja, polako udišemo i istovremeno dižemo obe ruke ispred sebe, sa dlanovima okrenutim nagore, do visine ramena. Zatim stisnemo pesnice i, još uvek zadržavajući dah, brzo ih privučemo ka sebi do ramena, onda ponovo opružimo ruke, opet ih brzo vratimo nazad i istu radnju ponovimo još jednom. Pri izdisanju olabavimo ruke, puštajući ih da se spuste niz telo i odmaraju, dok smo mi pognuti napred. Vežba koristi samo ako ruke pružamo napred kao da savlađujemo neki veliki otpor. Svaki put moramo gurati ruke napred polako i s velikim naporom, tako da zaista podrhtavaju od naprezanja. Osobe, kojima je teško da tri puta pružaju ruke sa zadržanim disanjem, neka to učine samo dva puta.

Terapeutsko dejstvo: Povećava otpornost nervnog sistema. Dobro sredstvo za nervozno podrhtavanje ruku i glave.

Psihičko dejstvo: Povećava nam sigurnost u nastupu i psihičke sposobnosti. Osećamo se dorusli svakoj situaciji.

9. „Ha“ disanje u stojećem stavu

Izvođenje: U raskoračnom stavu udišemo kao i kod potpunog jogi disanja. Dok udišemo, polako podižemo ruke do iznad glave, zadržavamo dah nekoliko sekundi, a zatim, naglo se savijajući u napred, opuštamo ruke ispred sebe u viseći položaj i istovremeno snažno izdahnemo kroz usta stvarajući zvuk „Ha“. Kod izdisaja zvuk „Ha“ ne stvara grlo s glasnim žicama, nego brza struja izdahnutog vazduha. Zatim, polako udišući, ispravljamo se ponovo u stav s rukama iznad glave, a onda opuštamo ruke polako izdišući kroz nos.

Terapeutsko dejstvo: Osvežavanje krvotoka, temeljno pročišćavanje disajnih organa, suzbijanje zimljivosti.

Psihičko dejstvo: Osećanje pročišćenosti. U nekoj mučnoj sredini kao da se lepi za nas ta prljava atmosfera i čak kada i napustimo takvu sredinu, ona izaziva kod nas depresiju i psihičko gađenje. U takvim slučajevima, „Ha“ disanje nas uspešno oslobađa duhovne prljavštine i brzo uklanja mučni psihički pritisak. Za policajce, detektive, psihijatre ili lekare za umobolne, kao i za sve one, koji po službenoj dužnosti dolaze u dodir sa umno poremećenim ili delinkventnim osobama, ova vežba je prava blagodet, jer obezbeđuje njihovo duševno zdravlje i otpornost na negativne uticaje.

10. „Ha“ disanje u ležećem položaju

Izvođenje: Ležeći na leđima, udišemo kao kod potpunog jogi disanja i istovremeno polako dižemo ruke dok ne dođu do poda iznad glave. Nekoliko sekundi zadržavamo dah, zatim brzo dižemo noge, hitro savijajući kolena, obuhvatamo ih rukama, pritisnemo bedra na trbuh i istovremeno izdahnemo naglo kroz usta sa „Ha“ zvukom. Posle odmora od nekoliko sekundi počinjemo polako udisanje, dižući ruke preko glave. Istovremeno opružamo noge nagore i polako ih spuštamo na pod. Zatim, posle pauze od nekoliko sekundi, polako izdišemo kroz nos, dok ruke spuštamo pored tela. Na kraju, odmorimo se uz potpunu relaksaciju.

Terapeutsko dejstvo: Slično kao i kod „Ha“ disanja u stojećem stavu.

11. Sedam malih vežbi pranajame

1.

Izvođenje: U raskoračnom stavu, dok polako udišemo, dižemo ruke sve dok se dlanovi ne sastave iznad glave. Zadržimo dah 7-12 sekundi, a zatim, istovremeno sa izdisanjem, polako spuštamo ruke s dlanovima okrenutim na dole. Završimo vežbu sa pročišćavajućim disanjem.

2.

Izvođenje: U raskoračnom stavu udišemo kao kod potpunog jogi disanja, sa napred opruženim rukama u visini ramena s dlanovima okrenutim nadole. Dok zadržavamo dah, zabacimo ruke brzim i ritmičkim pokretom unazad i što je više moguće, zatim ponovo napred,

pa nazad ili sa strane, i tako 3-5 puta. Zatim snažno izdahnemo kroz usta, polako spuštajući ruke. Vežbu završavamo pročišćavajućim disanjem.

3.

Izvođenje: U raskoračnom stavu dok polako udišemo kao kod potpunog jogi disanja, dižemo ruke ispred sebe u visinu ramena s dlanovima okrenutim unutra. Dok zadržavamo dah, hitro zabacimo ruke nagore poput krila vetrenjače, nazad i ponovo u krug tri puta. Zatim, radimo isto u suprotnom pravcu, tj. dole, nazad i u krug. Izdisanje vršimo snažno kroz usta dok spuštamo ruke. Vežbu završavamo pročišćavajućim disanjem.

4.

Izvođenje: Legnemo licem okrenuti prema podu i stavimo dlanove na pod tako, da nam dođu ispod ramena s prstima okrenutim prema napred. Posle punog udisaja zadržavamo dah i za to vreme polako se izdižemo, držeći telo pravo tako, da se oslanja samo na dlanove i oba palca nogu. Polako spustimo telo na pod i ponovimo ovu vežbu 3-5 puta. Izdisanje vršimo snažno kroz usta. Vežbu završavamo sa pročišćavajućim disanjem.

5.

Izvođenje: Stanemo uspravno licem okrenuti prema zidu i stavimo dlanove na zid u visini ramena, potpuno opruživši ruke. Posle potpunog jogi udisaja, zadržavamo dah i sa potpuno opruženim telom naginjemo se napred, savijanjem ruku u laktovima, sve dok čelom ne dodirnemo zid; potom, naprežući svu svoju snagu, sa potpuno opruženim telom, vraćamo se u početni položaj. Ovo ponovimo 3-5 puta, a zatim snažno izdahnemo na usta. Vežbu završavamo pročišćavajućim disanjem.

6.

Izvođenje: Stanemo podbočeni u raskoračni stav, pravi kao strela. Posle potpunog jogi udisaja, kratko zadržavamo dah, a zatim se polako savijemo u napred, izdišući kroz nos dok se saginjemo. Dok polako udišemo, ponovo se ispravimo. Zatim, posle kratkog zadržavanja daha, izdišemo savijajući se unazad. Kada ponovo udišemo, uspravimo se u početni položaj. Zatim to isto radimo, savijajući se u desno i ponovo se uspravimo. Prilikom izdisaja savijamo se na levu stranu, a zatim se uspravimo dok vršimo udisaj. Potom, nakon kratkog zadržavanja daha, mirno izdišemo kroz nos, istovremeno opuštajući ruke niz telo. Vežbu završavamo pročišćavajućim disanjem.

7.

Izvođenje: U raskoračnom stavu, ili sedeći u stavu Padmasana, izvršimo potpuno jogi udisanje, ali umesto da uvučemo vazduh u jednom neprekidnom udisaju, uvlačimo ga u kratkim isprekidanim udisajima, kao da uvlačimo neki miris, sve dok se pluća potpuno ne ispune. Zadržavamo dah 7-12 sekundi, a onda polako i mirno izdišemo kroz nos. Vežbu završavamo pročišćavajućim disanjem.