

ÍNDICE

NOTA DO EDITOR

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO UM

[Prana e Pranayama](#)

[Subpranas e suas funções](#)

[A Cor dos Pranas](#)

[O comprimento das correntes de ar](#)

[A Centralização do Prana](#)

[Os pulmões](#)

[Sushumna](#)

[Kundalini](#)

[Shat-Chakras](#)

[Nadis](#)

[Purificação de Nadis](#)

[Shat-Karmas \(Os Seis Processos Purificatórios\)](#)

[Dhauti](#)

[Basti](#)

[Neti](#)

[Nauli](#)

[Kapalabhati](#)

CAPÍTULO DOIS

[A sala de meditação](#)

[Os Cinco Essenciais](#)

[O lugar](#)

[A Hora](#)

[O adhikari](#)

[Disciplina Dietética](#)

[Dieta Yógica](#)

[Mitahara](#)

[Pureza na comida](#)

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

[Charu](#)
[Dieta do leite](#)
[Dieta de Frutas](#)
[Artigos permitidos](#)
[Artigos Proibidos](#)
[Um Kutir Para Sadhana](#)
[Matra](#)
[Padmasana \(postura de lótus\)](#)
[Técnica](#)
[Siddhasana \(a pose perfeita\)](#)
[Técnica](#)
[Svastikasana \(postura próspera\)](#)
[Samasana \(postura igual\)](#)
[Três bandhas](#)
[Arambha Avastha](#)
[Ghata Avastha](#)
[Parichaya Avastha](#)
[Nishpatti Avastha](#)

CAPÍTULO TRÊS

[O que é Pranayama](#)
[Pranayama \(de acordo com o Gita\)](#)
[Pranayama \(de acordo com Sri Sankaracharya\)](#)
[Pranayama \(de acordo com Yogi Bhusunda\)](#)
[Controle da Respiração](#)
[Variedades de pranayama](#)
[Três tipos de pranayama](#)
[The Vedantic Kumbhaka](#)
[Pranayama para Nadi-Suddhi](#)
[Mantra durante o Pranayama](#)
[Exercício No. 1](#)
[Exercício No. 2](#)
[Exercício No. 3](#)
[Exercício No. 4](#)
[Exercício de respiração profunda](#)
[Kapalabhati](#)

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

[O Kumbhaka Externo \(Bahya\)](#)
[Pranayama fácil e confortável \(Sukha Purvaka\)](#)
[Pranayama para Despertar Kundalini](#)
[Pranayama durante a meditação](#)
[Pranayama enquanto caminha](#)
[Pranayama em Savasana](#)
[Respiração Rítmica](#)
[Sitkari](#)
[Sitali](#)
[Bhastrika](#)
[Bhramari](#)
[Murchha](#)

[Kevala Kumbhaka](#)

[Cura Prânica](#)

[Cura a Distância](#)

[Relaxamento](#)

[Relaxamento da mente](#)

[Importância e benefícios do Pranayama](#)

[Instruções Especiais](#)

APÊNDICE

[Concentração no Plexo Solar](#)

[Pancha Dharana Prithvi Dharana](#)

[Ambhasi Dharana](#)

[Agneyi Dharana](#)

[Vayavya Dharana](#)

[Akasa Dharana](#)

[História do Yogi Bhusunda](#)

[A Fábrica Interna](#)

[Dieta Yógica](#)

[Pranayama de Sivananda](#)

[Kundalini Pranayama](#)

[Perguntas e respostas](#)

GLOSSÁRIO

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 6

A CIÊNCIA DE PRANAYAMA

de

SRI SWAMI SIVANANDA

Primeira edição: 1935

© David De Angelis 2017 [todos os direitos reservados]

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

NOTA DO EDITOR

É desnecessário enfatizarmos os méritos do assunto ou de seu autor, Sri Swami Sivanandaji Maharaj. Sri Swamiji já vive nos corações dos pessoas do mundo como um 'salvador infalível'. O método do Swamiji de apresentando esses assuntos iogues intrincados em um estilo simples e inimitável com garantias convincentes são únicas e incomparáveis. É autoritário, quanto mais então, por causa de Swamiji ser uma combinação de um médico experiente praticante, um Yogi desenvolvido e um Jivanmukta.

A prática do Pranayama tem sido vista com medo em certos setores da consideração de certas limitações, a saber, a necessidade absoluta da proximidade de um Guru aperfeiçoado, as restrições dietéticas e assim por diante. Sri Swamiji tem explicou aqui em termos claros os caprichos de tais medos e prescreveu métodos muito simples e seguros. O livro contém lições adequadas para todos tipos de Sadhakas. Aqueles que seguem as instruções especiais dadas para o final do livro pode ter certeza de seu sucesso e segurança garantidos.

Pranayama é um importante *Anga* no Ashtanga Yoga. É igualmente necessário para todos em sua vida diária, para boa saúde, sucesso e prosperidade em cada caminhada da vida. Como é assim, é explicado nestas páginas. A ciência de o relaxamento é um presente muito valioso para os leitores e beneficiaria a todos.

Estamos muito animados com a calorosa recepção das edições anteriores teve nas mãos de nossos queridos leitores e esperamos cada vez mais Sadhakas assumiria este aspecto importante do Sadhana em sua espiritualidade diária práticas, e sentir por si mesmos a felicidade e alegria que naturalmente conduza-os à bem-aventurada 'Vida Divina'.

—THE DIVINE LIFE SOCIETY

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

INTRODUÇÃO

Hoje, para uma viagem rápida, o mundo material nos apresenta a Ferrovia, Steamers, Airplanes e assim por diante, mas os Yogins afirmam que por Yogic cultura o peso do corpo pode ser tão reduzido que pode voar sobre o espaço a qualquer distância em um instante. Eles podem preparar uma pomada mágica, que, quando aplicado às solas dos pés, lhes dá força para atravessar qualquer distância na terra em um tempo muito curto. Pela prática de Khechari Mudra, aplicando a língua alongada nas aberturas nasais posteriores eles podem voar no ar. Ao manter uma pílula mágica na boca, eles também podem mover-se no espaço para qualquer lugar em um piscar de olhos. Quando estamos ansiosos para saber o bem-estar de nossas próprias relações em uma terra distante ou estrangeira, nós

Recorra a escrever cartas enviando telegramas comuns ou urgentes. Mas o . Os iogues afirmam que podem, pela meditação (Dyana), saber qualquer coisa que acontece em outras partes do mundo por uma projeção da mente ou por viajando mentalmente a distância que é apenas uma questão de segundos. Iogue Lahiri, cujo Samadhi ainda está em Varanasi, viajou para Londres para ver o estado de saúde da esposa de seu superior. Para ouvir um amigo à distância o mundo material nos apresenta telefones e receptores sem fio, mas os iogues afirmam que, por meio de seu poder iogue, eles podem ouvir qualquer coisa, de qualquer distância, até mesmo as vozes de Deus e outros seres invisíveis no firmamento. Hoje, quando um homem está sofrendo de uma doença, o material mundo nos apresenta médicos, medicamentos, injeções e assim por diante, mas o Os iogues afirmam que por um simples olhar ou por um simples toque ou pela recitação de Mantras, não só as doenças podem ser curadas, mas também a vida pode ser dada a um homem morto.

Esses Yogues, por esforço persistente de concentração, obtêm diferentes poderes que são conhecidos como 'Siddhis'. Aqueles que adquirem esses Siddhis, são conhecidos como Siddhas. O processo pelo qual eles obtêm Siddhis, é chamado Sadhana. Pranayama é um dos Sadhanas mais importantes. Através de prática de Asana, você pode controlar o corpo físico e por meio de Pranayama, você pode controlar o corpo astral sutil ou o Linga Sarira. Como há uma conexão íntima entre a respiração e as correntes nervosas, o controle da respiração leva ao controle das correntes internas vitais.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

O pranayama ocupa um lugar muito importante na religião indiana. Cada Brahmachari, e todo Grihastha também, deve praticá-lo três vezes a cada dia de manhã, meio-dia e noite em sua adoração diária durante Sandhya. Isto precede todas as práticas religiosas dos hindus. Antes que ele coma, antes que ele bebedas, antes que ele resolva fazer qualquer coisa, o Pranayama deve ser realizado primeiro e, em seguida, a natureza de sua determinação deve ser claramente enunciada e colocado antes da mente. Os fatos precedentes a todos os esforços do vontade é a certeza de que esse esforço será coroado de sucesso e a mente será direcionado para produzir o resultado desejado. Aqui, posso referir-me ao façanha de memória, praticada pelos Yogues Hindus, sob o nome de concentração em cem coisas.

'Satavadhana', em que cem perguntas são feitas a um Satavadhani ou o concentrador em rápida sucessão por diferentes pessoas; alguns testando o memória verbal do intérprete; outros testando seu poder mental Cálculo; novamente alguns outros, tentando testar sua habilidade artística, sem dar a qualquer momento para cometer as perguntas que lhe foram feitas. O executante começa, reproduzindo as perguntas, em qualquer ordem, a respeito de essas perguntas, com suas respostas. Isso geralmente é feito em três ou mais turnos, em cada turno dando apenas uma parte da resposta para cada um dos perguntas e continuando de onde parou na próxima curva. Se o questões são da natureza de problemas matemáticos, cujas soluções são exigido, ele fornece as respostas junto com os problemas, tendo resolvido eles mentalmente.

Esta faculdade de concentração da mente é freqüentemente exibida não apenas com

referência ao intelecto, mas também com referência aos cinco sentidos. UMA número de sinos pode ser marcado de forma diferente e os sons podem ser permitidos para ser estudado e anotado mentalmente com a marca que lhe foi dada. Um número de objetos de forma e cor semelhantes que podem causar engano para o olho de um homem comum pode ser mostrado uma vez ao 'Avadhani' com seus marcas. Enquanto ele está cuidando de outras coisas, se um sino for tocado ou um dos objetos repentinamente exibidos diante de sua vista, ele irá imediatamente mencione a marca do sino ou o número do objeto mostrado. de forma similar sua agudeza de toque também é posta à prova. Tais feitos de memória são devidos ao treinamento que recebem da prática diária de Pranayama.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 11

O Prana pode ser definido como a melhor força vital em tudo o que torna-se visível no plano físico como movimento e ação e no plano mental como pensamento. A palavra Pranayama, portanto, significa o restrição de energias vitais. É o controle da energia vital que formiga através dos nervos das pessoas. Isso move seus músculos e faz com que ele sinta o mundo externo e pense seu pensamento interno. Esta energia é de tal natureza que pode ser chamada de *vis viva* do organismo animal. O o controle desta força é o que os Yogues pretendem por meio de Pranayama. Aquele que conquista isso, não é apenas o conquistador de si mesmo existência no plano físico e mental, mas o conquistador de todo mundo. Pois, o Prana é a própria essência da vida cósmica, esse princípio sutil que evoluiu todo o universo em sua forma atual e que é empurrando-o em direção ao seu objetivo final. Para o Yogi, todo o universo é seu corpo. A matéria que compõe seu corpo é a mesma que desenvolveu o universo. A força que pulsa através de seus nervos não é diferente de a força que vibra através do universo. A conquista do corpo significa, portanto, para ele a conquista das forças da natureza. De acordo com a filosofia hindu, toda a natureza é composta por dois substâncias principais. Um deles é chamado de Akasa ou éter e o outro, Prana ou energia. Pode-se dizer que esses dois correspondem à matéria e à força dos cientistas modernos. Tudo neste universo que possui forma ou que tem existência material, é desenvolvido a partir deste onipresente e todo substância sutil penetrante 'Akasa'. Gás, líquido e sólido, o todo universo, que consiste em nosso sistema solar e milhões de sistemas enormes como nossa e de fato todo tipo de existência que pode ser trazida sob a palavra 'criado', são os produtos deste sutil e invisível Akasa e no final de cada ciclo, retorne ao ponto inicial. Da mesma forma, todo o caminho de forças da natureza que são conhecidas pelo homem; gravitação, luz, calor, eletricidade, magnetismo todos aqueles que podem ser agrupados sob o genérico nome de 'energia', criação física, correntes nervosas, todos conhecidos como forças animais e pensamento e outras forças intelectuais também, pode-se dizer que ser as manifestações do Prana cósmico. Do Prana, eles saltam para existência e no Prana, eles finalmente diminuem. Todo tipo de força neste universo, físico ou mental, pode ser resolvido nesta força original. Lá não pode ser nada novo, exceto esses dois fatores em alguma de suas formas. Conservação da matéria e conservação da energia são as duas

Página 12

leis fundamentais da natureza. Enquanto se ensina que a soma total de Akasa formando o universo, é constante, o outro ensina que a soma total de energia que vibra o universo, também é uma quantidade constante. No fim de a cada ciclo, as diferentes manifestações de energia se acalmam e se tornam potencial: assim também o Akasa que se torna indistinguível: mas no início do próximo ciclo as energias começam novamente e atuam no Akasa de modo a envolver as várias formas. Assim, quando o Akasa muda e torna-se denso ou sutil, o Prana também muda e se torna denso ou sutil. Como o corpo humano é apenas um microcosmo para um Yogi, seu corpo é composto de sistema nervoso e os órgãos internos de percepção representam para ele, o Microcosmic Akasa, as correntes nervosas e correntes de pensamento, e o Prana cósmico. Para entender os segredos de seu funcionamento e controlar é, portanto, obter o maior conhecimento e a conquista do universo.

Aquele que apreendeu este Prana, apreendeu o próprio cerne da vida cósmica e atividade. Aquele que conquistou e controlou esta própria essência, não apenas sujeitou seu próprio corpo e mente, mas todos os outros corpos e mentes em este universo. Assim, Pranayama ou o controle do Prana é o que significa que o Yogi tenta realizar em seu corpinho toda a vida cósmica, e tenta atingir a perfeição obtendo todos os poderes deste universo. Seu vários exercícios e treinamentos são para esse fim.

Por que atrasar? Atraso significa muito sofrimento e miséria adicionais. Deixe-nos aumente a velocidade, lute mais até conseguirmos superar o vasto abismo de tempo. Ao praticar o Sadhana adequado, vamos atingir a meta de uma vez neste corpo, agora neste exato momento. Por que não temos aquele infinito conhecimento, felicidade infinita, paz infinita e poder infinito, agora sozinho?

A solução do problema é o ensino do Yoga. Toda a ciência 'Yoga' tem um objetivo em vista - permitir ao homem cruzar o oceano de Samsara, para aumentar o poder, desenvolver conhecimento e atingir imortalidade e bem-aventurança eterna.

Página 13

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 14

CAPÍTULO UM

Prana e Pranayama

Pranayama é uma ciência exata. É o quarto Anga ou membro de Ashtanga Ioga. “*Tasmin Sati Svasa prasvasayorgativicchedah Pranayamah*” - A regulação da respiração ou o controle do Prana é a paralisação da inalação e exalação, que segue depois de garantir essa estabilidade de postura ou assento, Asana. Assim, o Pranayama é definido no Patanjali Yoga Sutras, Capítulo II-49.

'Svasa' significa respiração inspiratória e 'Prasvasa' é respiração expiratória. Respiração é a manifestação externa de Prana, a força vital. Respiração como eletricidade, é Prana bruto. A respiração é Sthula, grosseira. Prana é

Sukshma, sutil. Ao exercer controle sobre esta respiração, você pode controlar o sutil Prana interior. Controle do Prana significa controle da mente. Mente não pode operar sem a ajuda do Prana. As vibrações do Prana apenas produzem pensamentos na mente. É o Prana que move a mente. É prana que põe a mente em movimento. É o Sukshma Prana ou Prana Psíquico que está intimamente conectado com a mente. Esta respiração representa o importante volante de um motor. Assim como as outras rodas param quando o motorista para o volante, assim também outros órgãos param de funcionar, quando o Yogi para a respiração. Se você pode controlar o volante, você pode controlar facilmente os outros rodas. Da mesma forma, se você pode controlar a respiração externa, você pode facilmente controlar a força vital interior, Prana. O processo pelo qual o Prana é controlado pela regulação da respiração externa, é denominado Pranayama.

Assim como um ourives remove as impurezas do ouro aquecendo-o no calor forno, soprando fortemente o tubo de sopro, assim também o estudante de ioga remove as impurezas do corpo e dos Indriyas soprando seus pulmões, ou seja, praticando Pranayama.

O objetivo principal do Pranayama é unir o Prana com o Apana e obter o Pranapana unido lentamente em direção à cabeça. O efeito ou fruto de Pranayama é Udghata ou despertar do Kundalini adormecido.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

O que é Prana?

“Aquele que conhece Prana conhece os Vedas” é a declaração importante do Srutis. Você encontrará no Vedanta Sutras: “Pela mesma razão, a respiração é Brahman.” Prana é a soma total de toda a energia que se manifesta no universo. É a soma total de todas as forças da natureza. É a soma total de todas as forças latentes e poderes que estão ocultos nos homens e que jazem em todos os lugares ao nosso redor. Calor, luz, eletricidade, magnetismo são as manifestações de Prana. Todas as forças, todos os poderes e Prana brotam da fonte ou fonte comum, 'Atman'. Todas as forças físicas, todas as forças mentais vêm sob a categoria 'Prana'. É a força em todos os planos do ser, desde o mais alto para o mais baixo. O que quer que se mova, funcione ou tenha vida, é apenas uma expressão ou manifestação de Prana. Akasa ou éter também é uma expressão de Prana. O Prana está relacionado com a mente e da mente com a vontade, e por meio da vontade para a alma individual e, por meio dela, para o Ser Supremo. Se você sabe como controlar as pequenas ondas de Prana trabalhando através da mente, então o segredo de subjugar o Prana universal será conhecido por você. O Yogi que se torna um especialista no conhecimento deste segredo, não terá medo de qualquer poder, porque ele tem domínio sobre todas as manifestações de poderes do universo. O que é comumente conhecido como poder da personalidade é nada mais do que a capacidade natural de uma pessoa de manejar seu Prana. Algumas pessoas são mais bem sucedidas na vida, mais influentes e fascinantes do que outras. Tudo se deve ao poder desse Prana. Essas pessoas manipulam todos os dias, inconscientemente, é claro, a mesma influência que o iogue usa conscientemente pelo comando de sua vontade. Há outros que por acaso caem inconscientes deste Prana e usá-lo para propósitos inferiores sob falsa

nomes. Este trabalho do Prana é visto nas ações sistólica e diastólica de o coração, quando bombeia o sangue nas artérias na ação da inspiração e expiração durante o curso da respiração; na digestão dos alimentos; dentro a excreção de urina e matéria fecal; na fabricação de sêmen, quilo, quimo, suco gástrico, bile, suco intestinal, saliva; no fechamento e abertura das pálpebras, ao andar, brincar, correr, falar, pensar, raciocínio, sentimento e vontade. Prana é o elo entre o astral e corpo físico. Quando o fino elo de fio Prana é cortado do corpo astral separa-se do corpo físico. A morte acontece. O prana que era

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 16

trabalhando no corpo físico é retirado para o corpo astral.

Este Prana permanece em uma forma sutil, imóvel, não manifestada, indiferenciada estado durante o Pralaya cósmico. Quando a vibração é configurada, o Prana se move e atua sobre o Akasa, e produz as várias formas. O macrocosmo (Brahmanda) e microcosmo (Pindanda) são combinações de Prana (energia) e Akasa (matéria).

Aquilo que move a máquina a vapor de um trem e um navio a vapor, aquilo que faz os aviões voarem no ar, o que causa o movimento da respiração nos pulmões, aquilo que é a própria vida desta respiração, é Prana. Eu acredito, agora você tem uma compreensão abrangente do termo Prana sobre que você teve uma concepção muito vaga no início.

Ao controlar o ato de respirar, você pode controlar de forma eficiente todos os vários movimentos do corpo e as diferentes correntes nervosas que estão funcionando através do corpo. Você pode controlar e desenvolver o corpo de maneira fácil e rápida, mente e alma por meio do controle da respiração ou do controle do Prana. Está acabado Pranayama que você pode controlar suas circunstâncias e caráter e pode harmonizar conscientemente a vida individual com a vida cósmica.

A respiração, dirigida pelo pensamento sob o controle da vontade, é uma vitalização, força regeneradora que você pode utilizar conscientemente para o autodesenvolvimento; para curar muitas doenças incuráveis em seu sistema; para curar outros e para outros vários fins úteis.

Está ao seu alcance em todos os momentos de sua vida. Use-o com cautela. Muitos Iogues de outrora, como

Sri Jnanadeva, Trailinga Swami, Ramalinga Swami e outros, utilizaram essa respiração, essa força, o Prana, de várias maneiras. Você também pode fazer isso, se você pratica Pranayama por meio de exercícios respiratórios prescritos. É Prana que você está respirando em vez do ar atmosférico. Inspire lentamente e constantemente com uma mente concentrada. Guarde-o pelo tempo que puder confortavelmente. Em seguida, expire lentamente. Não deve haver tensão em qualquer estágio de Pranayama. Perceba os poderes vitais ocultos que estão por trás da respiração. Torne-se um Yogi e irradie alegria, luz e poder ao seu redor. Pranavadins ou Hatha Yogues consideram que Prana Tattva é superior a Manas Tattva, o

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

princípio da mente. Eles dizem, Prana está presente mesmo quando a mente está ausente durante o sono. Conseqüentemente, o Prana desempenha um papel mais vital do que a mente. Se tu vais através das parábolas em Kaushitaki e Chhandogya Upanishads, quando todos os Indriyas, mente e Prana lutam entre si quanto à sua superioridade, você descobrirá que o Prana é considerado o mais elevado de todos. Prana é o mais velho, pois começa a funcionar a partir do momento em que a criança é concebida. Pelo contrário, os órgãos da audição, etc., começam a funcionar somente quando suas moradas especiais, a saber, as orelhas, etc., são formadas. Prana é chamado Jyeshtha e Sreshtha (mais antigo e melhor) nos Upanishads. Está acabado as vibrações do Prana psíquico que a vida da mente, Sankalpa ou o pensamento é mantido e o pensamento é produzido. Você vê, ouve, fala, sente, pensar, sentir, querer, saber, etc., com a ajuda de Prana e, portanto, Srutis declare: "Prana é Brahman." **Sede de Prana**

A sede do Prana é o coração. Embora o Antahkarana seja um, ainda assim ele assume quatro formas, viz., (i) Manas, (ii) Buddhi, (iii) Chitta e (iv) Ahamkara de acordo com as diferentes funções que desempenha. Da mesma forma, embora Prana seja um, assume cinco formas viz., (1) Prana, (2) Apana, (3) Samana, (4) Udana e (5) Vyana de acordo com as diferentes funções que desempenha. Isso é denominado como Vritti Bheda. O principal Prana é chamado Mukhya Prana. O Prana, junto com Ahamkara, vive no coração. Destes cinco, Prana e Apana são os principais agentes.

A sede do Prana é o coração; de Apana, o ânus; de Samana, a região de o naval; de Udana, a garganta; enquanto Vyana permeia tudo. Move tudo sobre o corpo.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Subpranas e suas funções

Naga, Kurma, Krikara, Devadatta e Dhananjaya são os cinco sub-Pranas.

A função do Prana é a respiração; Apana faz excreção; Samana

realiza a digestão; Udana faz a deglutição (engolir a comida). Isto leva o Jiva para dormir. Ele separa o corpo astral do corpo físico em a hora da morte. Vyana realiza a circulação do sangue.

Naga eructação e soluço. Kurma desempenha a função de abrir os olhos. Krikara induz fome e sede. Devadatta boceja. Dhananjaya causa decomposição do corpo após a morte. Aquele homem é nunca renasce, sempre que pode morrer, cujo fôlego sai da cabeça, depois de perfurar o Brahmarandhra.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

A Cor dos Pranas

Diz-se que o prana é da cor do sangue, gema vermelha ou coral. Apana que é no meio, é da cor de Indragopa (um inseto de cor branca ou vermelha cor). Samana é da cor entre a de leite puro ou cristal ou de cor oleosa e brilhante, ou seja, de algo entre Prana e Apana. Udana é de cor Apandura (branco pálido) e a de Vyana, assemelha-se ao cor do archil (ou do raio de luz).

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

O comprimento das correntes de ar

Este corpo de Vayu tem 96 dígitos (6 pés) de comprimento como padrão. O comum comprimento da corrente de ar, quando exalado é de 12 dígitos (9 polegadas). No canto, é o comprimento passa a 16 dígitos (1 pé), ao comer chega a 20 dígitos (15 polegadas), em dormir 30 dígitos (22 1/2 polegadas), em cópula 36 dígitos (27 polegadas) e fazer exercício físico é muito mais do que isso. Diminuindo o comprimento natural das correntes de ar expirador (de 9 polegadas), a vida é prolongada e ao aumentar a corrente, a duração da vida diminui.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

A Centralização do Prana

Inspirando o Prana de fora, enchendo o estômago com ele, centralize o Prana com a mente, no meio do umbigo, na ponta do nariz e no dedos dos pés, durante os 'Sandhyas' (nascer e pôr do sol) ou em todos os momentos. Assim, o O Yogi está livre de todas as doenças e fadigas. Centrando este Prana na ponta do nariz, ele obtém domínio sobre os elementos do ar; centrando em no meio do umbigo, todas as doenças são destruídas; centrando nos dedos dos pés, seu corpo se torna leve. Aquele que bebe ar pela língua destrói seu fadiga, sede e muitas outras doenças. Para quem bebe o ar com o seu boca, durante os dois Sandhyas e nas duas últimas horas da noite, dentro três meses, a auspiciosa Sarasvati (Deusa da palavra) está presente em seu Vak (fala), ou seja, ele se torna eloquente e erudito. Em seis meses ele é livre de todas as doenças. Tirando o ar pela raiz da língua, o sábio o homem, assim, bebendo néctar, desfruta de toda a prosperidade.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Os pulmões

Não será fora de lugar aqui mencionar uma palavra sobre pulmões e seus funções. Os órgãos respiratórios consistem em dois pulmões, um de cada lado do tórax e das passagens de ar que levam a eles. Eles estão localizados na cavidade torácica superior do tórax, uma de cada lado da linha mediana. Eles são separados uns dos outros pelo coração, os vasos sanguíneos maiores e os tubos de ar maiores. Os pulmões são esponjosos, porosos e seus tecidos muito elásticos. A substância dos pulmões contém inúmeros sacos de ar, que contêm ar. Após a autópsia, quando colocado em uma bacia com água, ele flutua. Eles são cobertos por uma delicada membrana serosa chamada *pleura* que contém fluido seroso para evitar a fricção dos pulmões, durante o ato de respirando. Uma parede da pleura adere intimamente aos pulmões. O outro lado é fixado à parede interna do tórax. Através desta membrana os pulmões estão fixos na parede do tórax. O pulmão direito consiste em três lobos. O pulmão esquerdo contém dois lobos. Cada pulmão consiste em um ápice e uma base. A base é direcionada para o diafragma, o septo muscular, a parede divisória entre a garganta e o abdômen. O ápice situado acima, perto da raiz do pescoço. É a base que inflama na pneumonia. O ápice do pulmão, que não recebe o fornecimento adequado de oxigênio, obtém afetados pelo consumo. Proporciona um nidus favorável ou terreno fértil para Tubercle Bacilli (TB). Pela prática de Kapalabhati e Bhastrika Pranayamas e exercícios de respiração profunda, esses ápices obtêm um bom suprimento de oxigênio e, portanto, tísica é evitada. Pranayama desenvolve os pulmões. Aquele que pratica Pranayama terá uma voz poderosa, doce e melodiosa.

A passagem de ar consiste no interior do nariz, faringe ou garganta, laringe ou caixa de vento, ou caixa de ressonância, que contém duas cordas vocais, traqueia ou traqueia: brônquios direito e esquerdo e os brônquios menores. Quando respiramos, aspiramos o ar pelo nariz e depois que ele passa pela faringe e laringe, passa pela traqueia ou traquéia, daí para os tubos brônquicos direito e esquerdo, que por sua vez, subdividem-se em inúmeros tubos menores chamados bronquíolos, e que terminam em subdivisões minúsculas nos pequenos sacos aéreos dos pulmões, dos quais os pulmões contêm milhões. Os sacos aéreos dos pulmões quando espalhados sobre um

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

superfície ininterrupta, cobriria, uma área de 1.40.000 pés quadrados.

O ar é puxado para os pulmões pela ação do diafragma. Quando se expande, o tamanho do tórax e dos pulmões aumenta e o ar externo precipita-se no vácuo assim criado. O peito e os pulmões se contraem, quando o diafragma relaxa e o ar é expelido dos pulmões.

É através das cordas vocais localizadas na laringe que o som é produzido. A laringe é a caixa de ressonância. Quando as cordas vocais são afetadas por muito esforço, como no canto e palestras contínuas, a voz fica rouco. Nas mulheres, esses cordões são mais curtos. Portanto, eles têm um doce voz melodiosa. O número de respiração por minuto é 16. Em pneumonia aumenta para 60, 70, 80 por minuto. Na asma, o bronquial tubos tornam-se espasmódicos. Eles se contraem. Portanto, há dificuldade em respirando. Pranayama remove o espasmo ou constrição desses tubos. UMA pequena capa plana membranosa cobre a superfície superior da laringe. É chamado Epiglote. Impede que as partículas de comida ou água entrem na passagem respiratória. Ele atua como uma válvula de segurança.

Quando uma pequena partícula de alimento tenta entrar na passagem respiratória, tosse entra e a partícula é atirada para fora.

Os pulmões purificam o sangue. O sangue começa em sua jornada arterial, vermelho brilhante e rico em qualidades e propriedades vitais. Ele retorna pelo rota venosa, pobre, carregada de azul com os resíduos do sistema. Artérias são tubos ou vasos que transportam sangue puro oxigenado do coração para as diferentes partes do corpo. As veias são vasos ou tubos que transportam sangue impuro de diferentes partes do corpo. O certo lado do coração contém sangue venoso impuro. Do lado direito do coração, o sangue impuro vai para os pulmões, para purificação. É distribuído entre os milhões de minúsculas células de ar dos pulmões. Uma lufada de ar é inalada e o oxigênio do ar entra em contato com o sangue impuro por meio as paredes finas dos vasos sanguíneos dos pulmões, semelhantes a pêlos, chamadas de pulmões capilares. As paredes dos capilares são muito finas. Eles são como musselina pano ou peneira. O sangue escorre ou exala facilmente. O oxigênio penetra através das paredes desses finos capilares. Quando o oxigênio entra em contato com os tecidos ocorre uma forma de combustão.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

O sangue consome oxigênio e libera gás carbônico gerado a partir de os produtos residuais e matéria venenosa, que foram recolhidos por o sangue de todas as partes do sistema. O sangue purificado é transportado pelo quatro veias pulmonares para a aurícula esquerda e daí para o ventrículo esquerdo. Do ventrículo, é bombeado para a maior artéria, a aorta. Da aorta, passa para as diferentes artérias do corpo. Estima-se que em um dia 35.000 litros de sangue atravessam os capilares dos pulmões para purificação.

Das artérias, o sangue puro vai para os capilares finos. De capilares a linfa do sangue exala, banha e nutre os tecidos do corpo. A respiração dos tecidos ocorre nos tecidos. Os tecidos ocupam o oxigênio e deixe o dióxido de carbono. As impurezas são levadas pelas veias para o lado direito do coração.

Quem é o criador desta estrutura delicada? Você está sentindo o invisível mão de Deus por trás desses órgãos? A estrutura deste corpo evidencia sem dúvida, da onisciência do Senhor. O

Antaryamin ou o morador interno de nossos corações supervisiona o funcionamento do

fábrica interna como Drashtha. Sem a sua presença, o coração não pode bombear sangue nas artérias. Os pulmões não podem realizar o processo de purificação do sangue. Rezar. Preste sua silenciosa homenagem a ele. Lembre-se Dele em todos os momentos. Sinta o dele presença em todas as células do corpo.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Ida, Pingala, Sushumna e Shat-Chakras **Ida e Pingala**

Existem as duas correntes nervosas, uma de cada lado da coluna vertebral.

O esquerdo é chamado de Ida e o direito é conhecido como Pingala. Estes são Nadis. Provavelmente, alguns tomam isso como os cordões simpáticos direito e esquerdo, mas são tubos sutis que transportam Prana. A Lua se move no Ida e o Sol no Pingala. Ida está esfriando. Pingala está esquentando. Ida flui através do narina esquerda e o pingala pela narina direita. A respiração flui pela narina direita por uma hora e depois pela narina esquerda por uma hora. O homem está muito ocupado em atividades mundanas, quando a respiração flui por meio de Ida e Pingala. Quando Sushumna opera, ele fica morto para

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

o mundo e entra em Samadhi. Um Yogi tenta seu melhor nível para fazer o Prana correr no Sushumna Nadi, que é conhecido como o Brahman central Nadi também. À esquerda de Sushumna está situada Ida e à direita Pingala. A lua é da natureza de Tamas e o sol é da natureza de Rajas. O a parte do veneno é do sol e o néctar é da lua. Ida e Pingala indicar o tempo. Sushumna é o consumidor de tempo.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Sushumna

Sushumna é o mais importante de todos os Nadis. É o sustentador do universo e o caminho do universo e o caminho da salvação. Situado em na parte de trás do ânus, ele está ligado à coluna vertebral e se estende até o Brahmarandhra da cabeça e é invisível e sutil. O verdadeiro trabalho de um Yogi começa quando Sushumna começa a funcionar. Sushumna corre ao longo do centro da medula espinhal ou coluna vertebral. Acima dos órgãos genitais e abaixo do umbigo está o Kanda, com a forma de um ovo de pássaro. Surgem de todos os Nadis em número de 72.000. Destes, setenta e dois são comuns e geralmente conhecido. Destes, os principais são dez e carregam os Pranas. Ida, Pingala, Sushumna, Gandhari, Hastijihva, Pusa, Yusasvini, Alambusa, Kuhuh e Sankhini são considerados os dez Nadis importantes. Os iogues deveriam tenha um conhecimento dos Nadis e dos Chakras. Ida, Pingala e Sushumna dizem que carregam Prana e têm Lua, Sol e Agni como seus Devatas. Quando o Prana se mover em Sushumna, sente-se para meditar. Você terá profundo Dhyana. Se a energia enrolada, Kundalini, passa ao longo do Sushumna Nadi e é levado de Chakra para Chakra, o Yogi obtém diferentes tipos de experiências, poderes e Ananda.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Kundalini

Kundalini é o poder da serpente ou Sakti adormecida, que tem 3 1/2 voltas com voltado para baixo, no Chakra Muladhara, na base da espinha. Não O samadhi é possível sem que seja despertado. A prática de Kumbhaka em Pranayama produz calor e, assim, Kundalini é despertado e passa para cima ao longo do Sushumna Nadi. As experiências do praticante de ioga

várias visões. Em seguida, o Kundalini passa ao longo dos Seis Chakras e eventualmente se une ao Senhor Siva, sentado no Sahasrara ou mil-lótus com pétalas, no topo da cabeça. Nirvikalpa Samadhi segue agora e o Yogi obtém a liberação e todos os divinos Aishvaryas. Alguém deveria praticar o controle da respiração com a concentração da mente. O desperto Kundalini que é levado até Manipura Chakra pode cair novamente para Muladhara. Tem que ser levantado novamente com esforço. Deve-se tornar perfeitamente sem desejos e deve estar cheio de Vairagya antes de tentar despertar Kundalini.

Kundalini é como um fio e resplandece. Quando é acordado, ele assobia como uma serpente espancada com um pedaço de pau e entra no buraco de Sushumna. Quando viaja de Chakra para Chakra, camada após camada da mente se torna aberta e o Yogi adquire vários Siddhis (poderes psíquicos).

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Shat-Chakras

Chakras são centros de energia espiritual. Eles estão localizados no corpo astral, mas eles têm centros correspondentes no corpo físico também. Eles podem dificilmente ser visto a olho nu. Só um clarividente pode ver com seu astral olhos. Tentativamente, eles correspondem a certos plexos do corpo físico. Existem seis Chakras importantes. São eles: Muladhara (contendo 4 pétalas) no ânus; Svadhisthana (6 pétalas) no órgão genital; Manipura (10 pétalas) no umbigo; Anahata (12 pétalas) no coração; Visudha (16 pétalas) no garganta e Ajna (2 pétalas) no espaço entre as duas sobrancelhas. O sétimo Chakra é conhecido como Sahasrara, que contém mil pétalas. Isto está localizado no topo da cabeça. O plexo sacral corresponde provisoriamente a Muladhara Chakra; Plexo prostático para Svadhisthana, Plexo solar para Manipura, plexo cardíaco para Anahata Chakra, plexo laríngeo para Visuddha Chakra e plexo cavernoso para Ajna Chakra.

Kundalini e Muladhara Chakra

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 31

Nadis

Nadis são tubos astrais feitos de matéria astral que transportam correntes prânicas. Eles podem ser vistos apenas pelos olhos astrais. Eles não são os nervos. Eles são 72.000 em número. Ida, Pingala e Sushumna são os mais importantes. Sushumna é o mais importante de todos.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 32

Purificação de Nadis

Pranayama é considerado a união de Prana e Apana. É de três tipos expiração, inspiração e retenção. Eles estão associados às letras de o alfabeto sânscrito para o desempenho correto de Pranayama. Pranava (!) apenas é dito ser Pranayama. Sentado em Padmasana (Lotusposture), o a pessoa deve meditar que existe, na ponta do nariz, Devi Gayatri, um menina de tez vermelha, rodeada por inúmeros raios da imagem do lua e montado em Hamsa (cisne) com uma maça em sua mão. Ela é a símbolo visível da letra A (A). A letra U (U) tem como símbolo visível Savitri, uma jovem de cor branca com um disco na mão, montada em um águia (Garuda). A letra M (m) tem como símbolo visível Sarasvati, um antigo mulher de cor negra, montada em um touro, com um tridente na mão. Ele deve meditar que a única letra, a luz suprema - o Pranava OM (!) é a origem ou fonte dessas letras - A, U e M. Desenhando o ar através de Ida (narina esquerda) pelo espaço de 16 Matras, ele deve meditar sobre a letra A (A) durante esse tempo, retendo o ar inspirado pelo espaço de 64 Matras ele deve meditar na letra U (U) durante esse tempo; ele deve então exalar o ar inspirado pelo espaço de 32 Matras, meditando na letra M (m) durante esse tempo. Ele deve praticar assim no acima peça novamente e novamente.

Tendo se tornado firme na postura e preservado uma perfeita auto-controle, o Yogi deve, a fim de limpar as impurezas do Sushumna, sente-se em Padmasana, e depois de inalar o ar pela esquerda narina, deve retê-la o máximo que puder e deve expirar através da direito. Em seguida, puxando-o novamente pela direita e tendo-o retido, ele deve expirar pela esquerda, na ordem em que deve desenhá-lo pela mesma narina, pela qual ele exalou antes e o reteve.

Para aqueles que o praticam de acordo com essas regras, através da direita e da esquerda narinas, os Nadis se purificam em três meses. Ele deveria praticar cessação da respiração ao nascer do sol, ao meio-dia, ao pôr do sol e à meia-noite, lentamente, 80 vezes ao dia, durante 4 semanas. No estágio inicial, a transpiração é produzida; dentro no estágio intermediário, o tremor do corpo; e na última fase, levitação em o ar. Esses resultados decorrem da repressão da respiração, enquanto está sentado na postura Padma. Quando a transpiração surge com esforço, deve-se esfregar

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

seu corpo também. Com isso, o corpo se torna firme e leve. No início do curso da prática, a comida com leite e ghee é excelente. Um, seguindo esta regra, torna-se firme em sua prática e não obtém Taapa (sensação de queimação) no corpo. Como leões, elefantes e tigres são gradualmente domesticados, o mesmo ocorre com a respiração, quando administrado rigidamente, fica sob controle.

Pela prática de Pranayama, a purificação dos Nadis, o iluminamento do fogo gástrico, ouvindo distintamente sons espirituais e boa saúde resultado. Quando os centros nervosos forem purificados por meio do regular

prática do Pranayama, o ar facilmente força seu caminho para cima através da boca do o Sushumna, que está no meio. Pela contração dos músculos de o pescoço e pela contração do que está abaixo, a saber, Apana, o Prana vai para o Sushumna, que fica no meio, vindo do oeste de Nadi. Sushumna Nadi fica entre Ida e Pingala. O Prana que se alterna normalmente entre Ida e Pingala, é contido por longo Kumbhaka; então junto com a alma, seu assistente, ele entrará no Sushumna, o centro Nadi, em um dos três lugares onde cede espaço para entrada por meio de tais contenção da respiração, e no umbigo, pelo Sarasvati Nadi, no oeste. Após tal entrada é que o Yogi se torna morto para o mundo, estando naquele estado chamado Samadhi. Elaborando o Apana e forçando para baixo o Prana da garganta, o Yogi livre da velhice, torna-se um jovem de dezesseis anos. Através da prática de doenças crônicas de Pranayama, que desafiam a alopatia, Médicos homeopatas, ayurvédicos e unani serão erradicados.

Quando os Nadis se purificam, certos sinais externos aparecem no corpo do Yogi. Eles são leveza do corpo, brilho na tez, aumento do fogo gástrico, magreza do corpo, e junto com estes, o ausência de inquietação no corpo. Todos são sinais de purificação.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Shat-Karmas (Os Seis Processos Purificatórios)

Aqueles que são de constituição flácida e fleumática apenas, devem praticar a princípio, esses seis Kriyas para se prepararem para a prática de Pranayama e seu sucesso vem facilmente. Essas seis Kriyas são: 1. Dhauti, 2. Basti, 3. Neti, 4. Trataka, 5. Nauli e 6. Kapalabhati.

Vastra Dhauti

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 36

Dhauti

Pegue um pedaço de pano de musselina limpo com 4 dedos de largura e 4,5 metros de comprimento. Mergulhe em água morna. As bordas do tecido devem ser bem costuradas em todos os lados e nenhum pedaço de linha deve ficar solto. Em seguida, engula lentamente e desenhe-o novamente. Engula um pé no primeiro dia e aumente diariamente, pouco a pouco. Isso é chamado de Vastra-Dhauti. No começo você pode ter leve ânsia de vômito. Ele para no terceiro dia. Esta prática cura doenças do estômago, como gastrite, Gulma (dispepsia), arrotos, febre, lumbago, asma, Pleeha (doenças do baço), lepra, doenças de pele e distúrbios de catarro e bile. Você não precisa praticar diariamente. Você pode praticar uma vez por semana ou uma vez a cada quinze dias. Lave o pano com sabão e guarde-o sempre limpo. Beba um copo de leite após o término da prática; caso contrário, você sentirá um sensação de seca por dentro.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 37

Basti

Isso pode ser praticado com ou sem um tubo de bambu. Mas é melhor ter um tubo de bambu. Sente-se em uma banheira com água cobrindo o umbigo. Suponha que postura utkatasana descansando seu corpo na parte dianteira de seus pés, o calcanhares pressionando contra os posteriores. Pegue um pequeno tubo de bambu 6 dedos longo e insira 4 dedos de seu comprimento no ânus após lubrificar o tubo com vaselina ou sabão ou óleo de rícino. Em seguida, contraia o ânus. Tirar a água nas entranhas lentamente. Agite bem a água dentro das entranhas e depois expulse a água para fora. É conhecido como Jala-Basti. Cura Pleeha, urinária distúrbios, Gulma, mialgia, hidropisia, distúrbios da digestão, doenças do baço e intestinos, doenças decorrentes do excesso de vento, bile e catarro. Esta Kriya deve ser feita pela manhã, quando o estômago está vazio. Beba um copo de leite ou faça as refeições quando o Kriya terminar. Esta Kriya pode ser praticado em um rio.

Existe outra maneira de fazer Basti sem a ajuda de água. É chamado Sthula-Basti. Sente-se em Paschimottanasana no chão e agite o porções abdominais e intestinais lentamente com um movimento para baixo. Contrato os músculos do esfíncter. Isso remove a constipação e todo o abdômen desordens. Isso não é tão eficaz quanto o Jala-Basti.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Técnica de extração de água para os intestinos

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 40

Neti

Pegue um fio fino com 12 dedos de comprimento (1/2 cúbito) sem nós. Insira-o no narinas e passando-o por dentro retire-o pela boca. Você também pode passar no passe por uma narina e puxe pela outra. O fio está colado e, portanto, tornou-se rígido para passar facilmente. Esta Kriya purifica o crânio e produz uma visão clara e apurada. Rinite e coriza são curadas deste modo.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 41

Sutra Neti Trataka (contemplando)

Olhe fixamente, sem piscar com a mente concentrada para qualquer objeto pequeno, até que as lágrimas comecem a fluir. Por esta prática, todas as doenças dos olhos são removido. A instabilidade da mente desaparece. Sambhavi Siddhi é obtido. Força de vontade é desenvolvida. A clarividência é induzida.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 42

Nauli

É a agitação abdominal com a ajuda do músculo reto do abdômen.

Abaixe a cabeça. Isole o músculo reto e gire-o da direita para a esquerda e da esquerda para a direita. Isso remove a constipação, aumenta o fogo digestivo e destrói todos os distúrbios intestinais.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Kapalabhati

Faça Rechaka e Puraka rapidamente como o fole de um ferreiro. Esta destrói todas as doenças de catarro. Instruções detalhadas são fornecidas separadamente.

Madhya (Central) Nauli

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Vama (esquerda) Nauli

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Dakshina (direita) Nauli

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

CAPÍTULO DOIS

A sala de meditação

Tenha uma sala de meditação separada, trancada à chave. Nunca permitir ninguém para entrar na sala. Mantenha-o sagrado. Se você não pode pagar por um especial sala para fins contemplativos e para praticar Pranayama, tenha um coloque no canto de uma sala silenciosa, separado para esse propósito. Tê-lo rastreados. Coloque a foto do seu Guru ou Ishta-Devata na sala em frente de seu Asana. Faça Puja diariamente para a foto, física e mentalmente, antes você começa a meditação e Pranayama. Queime incenso na sala ou queime Agarbathi (bastões de incenso). Mantenha alguns livros sagrados lá, como Ramayana, Srimad Bhagavata, Gita, Upanishads, Yoga-Vasishtha, etc., para seu estudo diário. Espalhe um cobertor quádruplo e sobre ele um pedaço de tecido branco macio pano. Isso servirá ao propósito de um Asana. Ou espalhe um Asana de Kusa Relva. Sobre ele espalhe uma pele de veado ou tigre. Sente-se neste Asana para praticar Pranayama e meditação. Você pode ter uma plataforma elevada feita de cimento. Sobre isso, você pode espalhar seu Asana. Pequenos insetos, formigas, etc., não molestar você. Quando você se sentar no Asana, mantenha sua cabeça, pescoço e tronco em linha reta. Ao fazer isso, a medula espinhal que se encontra com a coluna vertebral coluna será bastante livre.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Os Cinco Essenciais

Cinco coisas são necessárias para praticar Pranayama. Primeiro, um bom lugar; segundo, um momento adequado; terceiro, moderado, substancial, leve e nutritivo Comida; quarto, prática paciente e persistente com zelo, facilidade e seriedade e, por último, a purificação de Nadis (Nadi-Suddhi). Quando os Nadis são purificado, o aspirante entra no primeiro estágio na prática do Yoga - *'Arambha'*. Um praticante de Pranayama tem bom apetite, boa digestão, alegria, coragem, força, vigor, um alto padrão de vitalidade e um aparência bonita. O Yogi deve comer sua comida no momento em que Surya Nadi ou Pingala está funcionando, ou seja, quando a respiração flui pela direita narina, porque Pingala aquece e digere a comida rapidamente. Pranayama não deve ser praticado logo após as refeições, nem quando se está muito com fome. Gradualmente, deve-se ser capaz de reter a respiração por 3 Ghatikas (uma hora e meia) de cada vez. Com isso, o Yogi consegue muitos videntes poderes. Quando alguém quiser parar a respiração por um longo período, ele deve permanecer ao lado de um Yogi Guru, que conhece a prática do Pranayama completamente. A respiração pode ser suspensa pela prática graduada de um a três minutos sem a ajuda de ninguém. Suspensão por três minutos é suficiente para purificar os Nadis e firmar a mente e para o propósito de boa saúde.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

O lugar

Selecione um local solitário, bonito e agradável, onde não haja perturbações; na margem de um rio, lago ou mar ou no topo de uma colina onde há uma bela fonte e bosque de árvores, e onde leite e artigos de alimentos são facilmente obtidos. Construa um pequeno Kutir ou cabana. Tem um composto. No canto do gabinete, cave um poço. É impossível conseguir um lugar ideal que pode satisfazê-lo de todos os pontos de vista.

As margens de Narmada, Jamuna, Ganga, Kaveri, Godavari, Krishna são muito adequado para construir Kutirs ou cabanas. Você deve selecionar um desses locais, onde existem alguns outros praticantes de ioga na vizinhança. Você pode consulte-os em tempos de dificuldades. Você terá fé nas Kriyas Yógicas.

Quando você vir outras pessoas que também são devotadas a essas práticas de Yoga, você vai aplique-se diligentemente em sua prática, pois você obterá um impulso e você vai se esforçar para superá-los. Nasik, Rishikesh, Jhansi, Prayag, Uttarkasi, Brindavan, Ayodhya, Varanasi, etc., são bons lugares. Você pode consertar uma mancha em um lugar longe das localidades lotadas. Se você construir um Kutir em um lugar lotado, pessoas por curiosidade irão molestar você. Você não terá vibrações espirituais lá. Você ficará sem qualquer proteção se construir sua casa em uma espessa floresta. Ladrões e animais selvagens vão incomodar você. A questão da dificuldade pois o alimento surgirá. No Svetasvatara Upanishad é dito: “Em um lugar plano, livre de seixos, fogo e cascalho; agradável aos olhos, e indo para uma caverna, protegido do vento, deixe a pessoa aplicar sua mente a Deus. ”

Quem pratica em casa pode transformar um cômodo em floresta.
Qualquer cômodo solitário servirá bem a seu propósito.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

A Hora

A prática de Pranayama deve ser iniciada em Vasanta Ritu (primavera) ou Sarad Ritu (outono) porque nessas estações o sucesso é alcançado sem qualquer dificuldade ou problema. O Vasanta é o período de março a abril. O Sarad, outono, vai de setembro a outubro. No verão não pratique Pranayama, à tarde ou à noite. Nas horas frescas da manhã, você pode tenha sua prática.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

O adhikari

(A pessoa qualificada)

Aquele que tem uma mente calma, que subjugou seus Indriyas, que tem fé em as palavras do Guru e Sastras, que é um Astika (ou seja, aquele que acredita em Deus) e é moderado em comer, beber e dormir e aquele que tem um desejo ansioso de libertação da roda de nascimentos e mortes - é um Adhikari (pessoa qualificada) para a prática de Yoga. Esse homem pode facilmente obtenha sucesso na prática. Pranayama deve ser praticado com cuidado, perseverança e fé.

Aqueles que são viciados em prazeres sensuais ou aqueles que são arrogantes, desonesto, mentiroso, diplomático, astuto e traiçoeiro; aqueles que desrespeitar Sadhus, Sannyasins e seus Gurus ou preceptores espirituais e ter prazer em controvérsias vãs, ou de natureza muito falante, aquelas que são descrentes, que se misturam muito com pessoas de mentalidade mundana, que são cruel, áspero e ganancioso e pratica Vyavahara (atividades mundanas) inúteis, nunca pode obter sucesso no Pranayama ou em qualquer outra prática Yógica.

Existem três tipos de Adhikaris, viz., 1. bom (Uttama), 2. médio (Madhyama) e 3. inferior (Adhama) de acordo com Samskaras, inteligência, grau de Vairagya, Viveka e Mumukshutva e a capacidade para Sadhana.

Você deve se aproximar de um Guru, que conhece o Yogasastra e tem domínio sobre ele. Sente-se a seus pés de lótus. Sirva ele. Esclareça suas dúvidas por meio de perguntas razoáveis. Receba instruções e pratique-as com entusiasmo, zelo, atenção, seriedade e fé de acordo com os métodos ensinado pelo professor.

Um praticante de Pranayama deve sempre falar palavras gentis e doces. Ele deve ser gentil com todos.

Ele deve ser honesto. Ele deve falar a verdade. Ele deve desenvolver Vairagya, paciência, Sraddha (fé), Bhakti (devoção), Karuna (misericórdia), etc. Ele deve observe o celibato perfeito. Um chefe de família deve ser muito moderado em termos sexuais assuntos durante a prática.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 51

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 52

Disciplina Dietética

O proficiente em Yoga deve abandonar artigos alimentares, prejudiciais ao, prática de Yoga. Ele deve desistir de sal, mostarda, azedo, quente, picante e coisas amargas, assa-fétida, culto ao fogo, mulheres, andar demais, tomar banho ao nascer do sol, emagrecimento do corpo por jejuns, etc. Durante os primeiros estágios de praticar comida de leite e ghee é ordenado; também alimentos consistindo de trigo, Diz-se que o pulso verde e o arroz vermelho favorecem o progresso. Então ele será capaz para reter sua respiração o tempo que quiser. Ao reter a respiração por tanto tempo como ele gosta de Kevala Kumbhaka (cessação da respiração sem inspiração e expiração) for atingida. Quando Kevala Kumbhaka é alcançado por um, a expiração e a inspiração são dispensadas. Não há nada inatingível nos três mundos para ele. No início de sua prática, o suor é saindo. Assim como um sapo se move a passos largos, o iogue sentado em Padmasana se move na terra. Com uma prática ainda maior, ele é capaz de se elevar a partir do solo.

Ele, enquanto está sentado na postura de lótus, levita. Então surja nele o poder de realizar feitos extraordinários. Qualquer dor, pequena ou grande, não afeta o Yogi. Então, as excreções e o sono diminuem; lágrimas, reuma nos olhos, fluxo salivar, suor e mau cheiro na boca, não surgem nele. Com um ainda mais prática, ele adquire grande força pela qual ele atinge Bhuchara Siddhi que o capacita a controlar todas as criaturas que andam nesta terra; tigres, Sarabhas, elefantes, touros selvagens e leões morrem até mesmo por um golpe dado pelas palmas deste Yogi. Ele se torna tão bela como o próprio Deus de amor. Pela preservação do sêmen a o bom odor permeia o corpo do Yogi.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Dieta Yógica

O instinto ou a voz interior o guiarão na seleção de artigos de dieta. Vocês você é o melhor juiz para formar um menu de Yoga Sâttvico para se adequar ao seu temperamento e constituição. Mais informações são fornecidas no Apêndice.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 54

Mitahara

Coma alimentos sáttvicos saudáveis pela metade. Preencha um quarto com puro água. Permitir o restante do quarto livre para expansão de gás e para propiciando o Senhor.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Pureza na comida

“Ahara-suddhau sattva-suddhih, Sattva-suddhau dhruva-smritih, Smritilabhe sarvagranthinam vipramokshah.” Pela pureza dos alimentos, segue a purificação da natureza interna, na pureza da natureza interna o a memória torna-se firme e no fortalecimento da memória segue-se o o afrouxamento de todos os laços, e assim o sábio obterá a liberação.

Você não deve praticar Pranayama logo após as refeições. Quando você é muito com fome, então você também não deve praticar. Vá para o banheiro e esvazie as entranhas antes de começar o Pranayama. Um praticante de Pranayama deve observe Samyama (controle) em alimentos e bebidas.

Aqueles que são estritos e regulares na dieta obtêm imensos benefícios durante o curso de prática. Eles obtêm sucesso rapidamente. Essas pessoas que sofrem de constipação crônica e quem tem o hábito de defecar à tarde pode praticar Pranayama no início da manhã sem responder às chamadas de natureza. Eles devem tentar seu melhor nível de uma forma ou de outra para obter um evacuação de seus intestinos no início da manhã.

A comida desempenha um papel muito importante no Yoga Sadhana. Um aspirante deve ser muito, muito cuidado na seleção de artigos de dieta alimentar, no início de sua Período de Sadhana. Mais tarde, quando Pranayama-Siddhi é obtido drasticamente as restrições dietéticas podem ser removidas.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 56

Charu

Esta é uma mistura de arroz branco cozido, manteiga, açúcar e leite. Isto é um combinação saudável para Brahmacharins e Pranayama-praticantes.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 57

Dieta do leite

O leite deve ser escaldado, mas não fervido demais. O processo de escaldagem é que o leite deve ser removido imediatamente do fogo assim que o

o ponto de ebulição é atingido. Muita fervura destrói as vitaminas, o princípios nutritivos misteriosos e torna-o totalmente inútil como um artigo de dieta. O leite é um alimento perfeito por si só, contendo os diferentes constituintes nutritivos em uma proporção bem equilibrada. Deixa muito pouco resíduo no intestino. Este é um alimento ideal para estudantes de ioga durante Prática de Pranayama.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Dieta de Frutas

Uma dieta de frutas exerce uma influência benigna e calmante sobre a constituição e é uma dieta muito desejável para Yogues. Esta é uma forma natural de dieta. Frutas são muito grandes produtores de energia. Bananas, uvas, laranjas doces, maçãs, romãs, mangas, *Chikkus* (Sappota) e tâmaras são saudáveis frutas. Limões possuem propriedades anti-escorbúticas e agem como restauradores para sangue. O suco de fruta contém vitamina C. Os *chikkus* aumentam o sangue puro. Mangas e o leite é uma combinação saudável e agradável. Você pode viver de mangas e leite sozinho. O suco de romã é refrescante e muito nutritivo. Bananas são muito nutritivo e substancial. Frutas ajudam a concentração e facilitam a mente focando.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Artigos permitidos

Cevada, trigo, ghee, leite, amêndoas promovem longevidade e aumentam o poder e força. A cevada é um excelente artigo de dieta para um Yogi e Sadhaka. Isto é resfriamento também. Sri Swami Narayan, autor de 'Ek Santka Anubhav', que usa um saco Kaupin de gunny, vive de pão, feito de cevada. Ele recomenda pão de cevada a seus discípulos. Diz-se que o imperador Akbar viveu sobre a cevada.

Você pode comer trigo, arroz, cevada, leite, pão, leite de vaca, manteiga, açúcar, manteiga, açúcar doce, mel, gengibre seco (Soont), leguminosa verde, Moongdal, Legumes Panchashaka, Peypudalai, batatas, passas, tâmaras, Khichdi light de dal verde. Khichdi é um alimento leve e pode ser ingerido de forma agradável. A comida deve ser reduzido na proporção do aumento em Kumbhaka. Você não deve reduza muito a sua alimentação, no início da sua prática. Você deve usar seu bom senso, durante todo o Sadhana. Toor-kidal pode ser tomado. O Pancha-Shaka pertence à espécie de espinafre. São excelentes vegetais; as folhas jovens e suculentas são fervidas e temperadas ou frito com ghee. Eles são cinco em número, viz., Seendil, Chakravarthi, Ponnangani, Chirukeerai e Valloicharnai keera. Quando o Pingala ou Suryanadi corre na narina direita, você deve levar sua comida. Suryanadi produz calor. Ele vai digerir bem a comida. Você pode comer jaca, pepino, berinjela, caule de banana-da-terra, Lauki Parval e Bhindi (dedo da senhora).

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Artigos Proibidos

Pratos bem temperados, caril quente, chutnies, carnes, peixes, pimenta, azedo artigos, tamarindo, mostarda, todos os tipos de óleo, assa-fétida, sal, alho, cebola, urad-ki-dal (grama preta), todas as coisas amargas, alimentos secos, açúcar preto, vinagre, álcool, coalhada azeda, alimentos estragados, ácidos, adstringentes, coisas picantes, torrado coisas, vegetais pesados, frutas muito maduras ou verdes, abóboras, etc., devem ser evitado. A carne pode fazer do homem um cientista, mas raramente um filósofo, iogue ou um Tattva Jnani. Cebola e alho são piores do que carne. Todos os alimentos contêm uma pequena quantidade de sal. Então, mesmo se você não adicionar sal separadamente, o sistema obterá a quantidade necessária de sal de outros alimentos. O desistir do sal não produzirá deficiência de ácido clorídrico e dispepsia como os médicos alopatas tolamente imaginam. O sal excita a paixão. Não malos efeitos são produzidos pela renúncia ao sal. Mahatma Gandhi e Swami Yogananda havia abandonado o sal por mais de treze anos. Desistir do sal ajuda você no controle da língua e, portanto, da mente também e no desenvolvimento da vontade poder também. Você terá boa saúde. Sentado diante do fogo, companhia de mulheres e pessoas de mentalidade mundana, Yatra, longa caminhada, carregando pesadas fardos, banho frio no início da manhã, palavras duras, falar mentiras, práticas desonestas, roubo, matança de animais, Himsa de todos os tipos em pensamento, palavra ou ação, ódio e inimizade contra qualquer pessoa, luta, brigando, orgulho, traição, intrigante, caluniador, contundente, desonestidade, fala diferente de Atman e Moksha, crueldade para com animais e homens, jejuar muito ou comer apenas uma vez por dia, etc., são não permitido para um praticante de Pranayama.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Um Kutir Para Sadhana

O aluno de Pranayama deve erguer uma bela sala ou Kutir com uma abertura pequena e sem fendas. Deve ser bem colado com estrume de vaca ou com cimento branco. Deve estar absolutamente livre de insetos, mosquitos e piolhos. Deve ser bem varrido todos os dias, com vassoura. Deveria ser perfumada com bom odor e resina perfumada deve ser ali queimada. Tendo tomado seu assento, nem muito alto nem muito baixo, em um Asana, feito de um pano, pele de veado e grama Kusha um sobre o outro, um homem sábio deve assumir a postura de lótus e manter o corpo ereto e as mãos cruzadas em respeito, deve saudar sua divindade tutelar e Sri Ganesa, repetindo '*Om Sri Ganesaya Namah*'. Então ele deve começar a praticar Pranayama.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Matra

O tempo que leva para fazer uma volta da palma da mão, nem muito lento nem estalar os dedos rapidamente uma vez, é chamado de Matra.

Cada unidade de tempo é chamada de Matra. Um piscar de olhos às vezes é tirado como o período de uma Matra. O tempo ocupado por uma respiração normal é considerado como um Matra. Tempo gasto em pronunciar a monossílaba, OM, é considerado um Matra. Isso é muito conveniente. Muitos Pranayama-os praticantes adotam esta unidade de tempo em sua prática.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Padmasana (postura de lótus)

Isso também é conhecido pelo nome de Kamalasana. Kamala significa lótus. Quando o Asana é demonstrado que apresenta a aparência de um lótus de uma forma. Por isso o nome Padmasana.

Entre as quatro posturas prescritas para Japa e Dhyana, Padmasana vem acima de tudo. É o melhor Asana para contemplação. Rishis como Gheranda, Sandilya, fale muito bem deste importante Asana. Isso é muito agradável para chefes de família. Até as mulheres podem sentar-se neste Asana. Padmasana é adequado para pessoas magras e também para jovens.

Padmasana

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 65

Técnica

Sente-se no chão abrindo as pernas para a frente. Em seguida, coloque o pé direito na coxa esquerda e o pé esquerdo na coxa direita. Coloque as mãos no articulações do joelho. Você pode travar o dedo e manter as mãos travadas sobre o tornozelo esquerdo. Isso é muito conveniente para algumas pessoas. Ou você pode colocar o mão esquerda sobre o joelho esquerdo e a mão direita sobre o joelho direito com o palma voltada para cima e o dedo indicador tocando a porção média do o polegar (Chinmudra).

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Siddhasana (a pose perfeita)

Ao lado de Padmasana, vem Siddhasana em importância. Alguns elogiam isso Asana como ainda superior a Padmasana para o propósito de Dhyana (contemplação). Se você adquirir domínio sobre este Asana, você adquirirá muitos Siddhis. Além disso, estava sendo praticado por muitos Siddhas (Iogues aperfeiçoados) de outrora. Daí o nome Siddhasana.

Mesmo pessoas gordas com coxas grandes podem praticar este Asana diariamente. Na verdade, isso é melhor para algumas pessoas do que Padmasana. Jovens Brahmacharins, que tentativa de se estabelecer no celibato, deve praticar este Asana. Isso não é adequado para senhoras.

Siddhasana

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 68

Técnica

Coloque o calcanhar esquerdo no ânus ou Guda, a abertura terminal do canal alimentar ou tubo digestivo. Mantenha o calcanhar direito na raiz do órgão gerador, os pés ou as pernas devem ser tão bem arranjados que o as articulações do tornozelo devem se tocar. As mãos podem ser colocadas como em Padmasana.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Svastikasana (postura próspera)

Svastika está sentada à vontade com o corpo ereto. Abra as pernas para a frente. Dobrar a perna esquerda e coloque o pé próximo aos músculos da coxa direita. Da mesma forma, dobre a perna direita e empurre o pé no espaço entre a coxa e a panturrilha músculos. Agora você vai encontrar os pés entre as coxas e panturrilhas do pernas. Isso é muito confortável para a meditação. Mantenha as mãos conforme as instruções em Padmasana.

Svastikasana

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 70

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Samasana (postura igual)

Coloque o calcanhar esquerdo no início da coxa direita e o calcanhar direito no início da coxa esquerda. Sente-se à vontade. Não dobre à esquerda ou direito. Isso é chamado de Samasana.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Três bandhas

Existem quatro Bhedas (perfuração de divisões) viz., Surya, Ujjayi, Sitali e Basti. Por meio dessas quatro maneiras, quando Kumbhaka está próximo ou prestes a ser realizado, o Yogi sem pecado deve praticar os três Bandhas. O primeiro é chamado Mula Bandha. O segundo é chamado Uddiyana, e o terceiro é Jalandhara. Sua natureza será assim descrita. Apana que tem uma tendência para baixo é forçada para cima ao contrair e puxar o ânus

para cima. Este processo é denominado Mula Bandha. Quando Apana é levantado e atinge a esfera de Agni (fogo), então a chama de Agni cresce longa, sendo soprado por Vayu. O Agni e o Apana vêm ou se misturam com Prana em estado aquecido. Através deste Agni, que é muito ígneo surge no corpo a chama do fogo que desperta o adormecido Kundalini. Então o Kundalini faz um barulho sibilante, fica ereto como um serpente batida com um pedaço de pau e entra no buraco de Brahmanadi (Sushumna). Portanto, os iogues devem praticar diariamente Mula Bandha. Uddiyana deve ser realizado no final do Kumbhaka e no início do inalação.

Porque Prana '*Uddiyate*' - sobe o Sushumna neste Bandha, é chamado Uddiyana pelos Yogues. Estar sentado na postura Vajra e segurando firmemente os dois dedos dos pés pelas duas mãos perto dos dois tornozelos, ele deve gradualmente erga o Tana (fio ou Nadi, o Sarasvati Nadi) que está ligado o lado oeste de Udara (a parte superior do abdômen, acima do umbigo), depois para o pescoço. Quando o Prana atinge Sandhi (junção) do umbigo, lentamente remove as doenças do umbigo. Portanto, isso deve ser praticado perfeitamente. Uddiyana também pode ser feito na postura em pé. Quando você pratique a postura em pé, coloque as mãos nos joelhos ou um pouco acima os joelhos. Mantenha as pernas um pouco afastadas.

O Bandha chamado Jalandhara deve ser praticado no final do Puraka. Jalandhara é a forma de contração do pescoço e é um impedimento para a passagem de Vayu para cima. Quando o pescoço é contraído ao dobrar o cabeça para baixo, para que o queixo toque o peito, o Prana passa por Brahmanadi. Assumindo o assento, como mencionado antes, deve-se agitar Sarasvati e controle do Prana. No primeiro dia Kumbhaka deve ser feito quatro vezes, no segundo dia dez vezes e depois cinco vezes separadamente. No

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

terceiro dia, vinte vezes fará e depois Kumbhaka deve ser realizada com os Bandhas e com acréscimo de duas vezes ao dia.

Jalandhara Bandha

Uddyana Bandha

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 75

Uddyana Bandha

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 76

Arambha Avastha

Pranava (!) Deve ser cantado com três Matras (entonações prolongadas). Isso é para a destruição dos pecados anteriores. O Mantra, Pranava, destrói todos os obstáculos e todos os pecados. Ao praticar isso, ele atinge o 'Arambha Avastha' (o início ou primeiro estágio). O corpo do Yogi começa a transpirar. Quando transpira deve esfregar bem com as mãos. O tremor do corpo também ocorre. Ele às vezes pula como um sapo.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Ghata Avastha

Em seguida, segue-se o Ghata Avastha, o segundo estado, que é adquirido por praticando constantemente a supressão da respiração. Quando uma união perfeita leva lugar entre Prana e Apana, Manas e Buddhi ou Jivatman e Paramatman sem oposição, é chamado Ghata Avastha. Ele pode agora praticar apenas por cerca de um quarto do período prescrito para a prática antes. De dia e à noite, deixe-o praticar apenas para um Yama (3 horas). Deixar ele pratica Kevala Kumbhaka uma vez por dia. Afastando-se completamente

os órgãos dos objetos dos sentidos durante a cessação da respiração são chamados Pratyahara. O que quer que ele veja com seus olhos, considere-o como Atman.

O que quer que ele ouça com seus ouvidos, considere-o como Atman. O que quer que ele cheira com seu nariz, deixe-o considerar como Atman. O que quer que ele experimente com o seu língua, deixe-o considerar como Atman. O que quer que o Yogi toque com sua pele, deixe-o considerar como Atman. Então, vários poderes maravilhosos são obtidos por o Yogi, como clarividência, clariaudiência, capacidade de se transportar para grandes distâncias em um momento, grande poder de fala, capacidade de assumir qualquer forma que ele goste, habilidade de se tornar invisível e a maravilha de transmutar ferro em ouro.

Aquele Yogi que pratica Yoga cuidadosamente, alcança o poder de levitar.

Então, o sábio Yogi deve pensar que esses poderes são grandes obstáculos em a realização do Yoga, ele nunca deve ter prazer ou recorrer a eles.

Os Yogues não devem exercer esses poderes antes de qualquer pessoa seja quem for. Ele deve viver no mundo como um homem comum, a fim de mantenha seus poderes ocultos. Seus discípulos iriam, sem dúvida, pedir-lhe para mostrar a eles (seus poderes) para a satisfação de seu desejo. Um, quem é ativamente engajado em seus deveres (impostos pelo mundo), esquece de praticar Yoga.

Portanto, ele deve praticar dia e noite nada além de Yoga, sem esquecer o palavras de seu Guru. Assim, aquele que está constantemente envolvido em práticas de Yoga, passa o estado de Ghata. Nada se ganha com a companhia inútil de pessoas mundanas pessoas conscientes. Portanto, deve-se, com grande esforço, evitar as más companhias e praticar Yoga.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Parichaya Avastha

Então, por essa prática constante, o Parichaya Avastha (o terceiro estado) é ganhado. Vayu ou respiração, através da prática árdua perfura o Kundalini, junto com Agni através do pensamento e entra no Sushumna, ininterruptamente. Quando o Chitta de alguém entra no Sushumna junto com o Prana, ele atinge o assento alto na cabeça, junto com Prana. Quando o Yogi pela prática de Yoga adquire poder de ação (Kriya Sakti) e penetra através dos Seis Chakras e atinge a condição segura de Parichaya, o Yogi, então verdadeiramente vê os três efeitos do Karma. Então deixe o Yogi destruir a multidão de Karmas pelo Pranava (!). Deixe-o realizar 'Kaya-Vyuh', um místico processo de organizar os vários Skandhas do corpo e tomar vários corpos, a fim de exaurir todos os seus Karmas anteriores, sem a necessidade de renascer. Nesse momento, deixe o grande Yogi praticar os cinco *Dharanas* ou formas de concentração pelas quais o comando sobre os cinco elementos é obtido e o medo de ferimentos por qualquer um deles é removido.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 80

Nishpatti Avastha

Este é o quarto estágio do Pranayama. Através da prática graduada, o Yogi atinge o Nishpatti Avastha, o estado de consumação. O Yogi, tendo destruído todas as sementes do Karma bebe o néctar da imortalidade. Ele sente nem fome nem sede, nem sono nem desmaio. Ele se torna absolutamente independente. Ele pode se mover para qualquer lugar do mundo. Ele nunca renasce. Ele é livre de todas as doenças, cáries e velhice. Ele desfruta da bem-aventurança de Samadhi. Ele não precisa mais de nenhuma prática Yógica. Quando o tranquilo e habilidoso Yogi pode beba o Prana Vayu colocando sua língua na raiz do palato, quando ele conhece as leis de ação de Prana e Apana, então ele passa a ter o direito para a liberação.

Um aluno de ioga experimentará automaticamente todos esses Avasthas, um por um à medida que avança em suas práticas regulares e sistemáticas. Um estudante impaciente não pode experimentar nenhum desses Avasthas por meio de práticas ocasionais. Cuidado deve ser tomado nas observâncias de Mitahara e Brahmacharya.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 81

CAPÍTULO TRÊS

O que é Pranayama

Tasmin sati svasaprasvasayor-gativicchedah pranayamah - “Regulamento de respiração ou o controle do Prana é a interrupção da inspiração e expiração, que segue depois de garantir essa estabilidade de postura ou assento. ”

Esta é a definição de Pranayama nos Yoga-sutras de Patanjali.

'Svasa' significa respiração inspiratória. 'Prasvasa' significa respiração expiratória. Vocês pode começar a praticar Pranayama depois de ganhar estabilidade em seu Asana (assento). Se você puder sentar por 3 horas em um Asana, continuamente em um alongamento, você ganhou domínio sobre o Asana. Se você é capaz de sentar de por meia a uma hora, você pode começar a praticar Pranayama. Você pode dificilmente faz qualquer progresso espiritual sem a prática de Pranayama.

Prana é Vyashti, quando o indivíduo está envolvido. A soma total do energia cósmica ou Prana cósmico é Hiranyagarbha que é conhecido como o flutuante 'Golden-Egg'. Hiranyagarbha é Samashti Prana.

Um palito de fósforo é Vyashti (solteiro). A caixa de fósforos inteira é Samashti. UMA única mangueira é Vyashti. Todo o manguezal é Samashti. O a energia do corpo é Prana. Ao controlar o movimento dos pulmões ou órgãos respiratórios, podemos controlar o Prana que está vibrando por dentro. De controle do Prana, a mente pode ser facilmente controlada, porque a mente é preso ao Prana, como o pássaro ao cordão. Assim como o pássaro que está amarrado a um poste por um fio, depois de voar aqui e ali, encontra seu lugar de descanso no posto, assim também este pássaro da mente depois de correr de um lado para outro, em vários objetos sensuais, encontra seu lugar de descanso durante o sono profundo no Prana.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Pranayama (de acordo com o Gita)

Apane juhvati pranam pranapanam tathapare; Pranapanagatee Ruddhva pranayamaparayanah (Gita, Cap. IV-29.). Outros oferecem Prana (saída respiração) em Apana (respiração entrante) e Apana em Prana, restringindo o passagem de Prana e Apana, absorvido em Pranayama. Pranayama é um precioso Yajna (sacrifício). Alguns praticam o tipo de Pranayama chamado Puraka (preenchendo). Alguns praticam o tipo de Pranayama chamado Rechaka (esvaziando). Alguns estão engajados na prática do Pranayama chamado Kumbhaka, ao impedir a passagem de ar para fora, através das narinas

a a boca, e impedindo a passagem de ar para dentro, no
direção oposta.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Pranayama (de acordo com Sri Sankaracharya)

“Pranayama é o controle de todas as forças vitais, realizando nada além de Brahman em todas as coisas como a mente, etc.

“A negação do Universo é a respiração que sai. O pensamento: 'Eu sou O próprio Brahman é chamado de respiração entrante.

A permanência desse pensamento depois disso é a respiração contida. Isso é o Pranayama dos sábios, enquanto a pressão de tenose é apenas para o sem saber. ” (*Aparokshanubhuti*, 118-120).

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Pranayama (de acordo com Yogi Bhusunda)

Bhusunda diz a Sri Vasishta: "No lótus fresco do coração dentro deste cortiço visível de carne composta dos cinco elementos, há dois Vayus, viz., Prana e Apana, misturados nele. Para quem pisa sem problemas e sem nenhum ou o menor esforço, o caminho desses dois Vayus, se tornará o próprio sol e a lua no coração - Akasa, e vagueará no Akasa e ainda assim estará animando e carregando seus tabernáculo. Esses Vayus sobem e descem para estados superiores e inferiores. Eles são da mesma natureza quando estão acordados, sonhando e sem sonhos estado de sono, e permeia tudo por toda parte. Estou me movendo na direção de aqueles dois Vayus e tornaram nulo todos os meus Vasanas no estado de vigília acesos para aqueles do estado de sono sem sonhos. Divida um filamento do lótus-espreite em mil vezes e você encontrará esses Vayus mais sutis do que naquela. Portanto, é difícil para mim tratar sobre a natureza desses Vayus e suas vibrações. Destes, o Prana vibra incessantemente neste corpo, com um movimento ascendente, tanto externamente quanto internamente, enquanto Apana tem o mesma tendência flutuante, vibra tanto externa quanto internamente ao corpo tendo um movimento descendente. Será benéfico se o Prana exalado para o extensão de 16 dígitos, é inalado na mesma extensão. Apenas 12 dígitos são inalados normalmente. Aqueles que trouxeram para a experiência, a saber, a equalização de O prana na expiração e na inspiração desfrutará de uma bem-aventurança infinita.

“Agora ouça sobre as características do Prana. A inspiração para o comprimento de 12 dígitos do Prana que foi exalado, é chamado (o interno) Puraka (inalação). Isso também é chamado de interno (Puraka), quando Apana Vayu entra novamente no corpo por fora, sem nenhum esforço. Quando Apana Vayu cessa de se manifestar e o Prana é absorvido pelo coração, então o o tempo ocupado em tal estado é (interno) Kumbha. Os iogues são capazes de experimente tudo isso. Quando o Prana no Akasa do coração se manifesta se externamente (para o coração interno) em diversos aspectos sem qualquer aflição para a mente então é chamado (o externo) Rechaka (exalação). Quando o O Prana com flutuação externa entra no nariz e para ali em sua ponta, então

é chamado de Puraka externo. Mas quando está passando da ponta do nariz e desce 12 dígitos. Então também é chamado de Puraka externo. Quando Prana fica preso por fora e Apana por dentro, então é chamado de externo

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Kumbhaka. Quando o brilhante Apana Vayu se inclina para cima, então é denominado Rechaka externo. Todas essas práticas levam a Moksha. Portanto, eles devem ser sempre meditados. Quem tem compreendeu e praticou bem todos os Kumbhakas externos e internos e outros, nunca renascerão.

“Todos os oito cursos, que dei antes, são capazes de render Moksha. Eles devem ser praticados dia e noite. Aqueles que são associados a essas práticas sem problemas e controlam suas mentes por não deixá-los correr em outras direções irá, com o tempo, atingir o Nirvana. Esses praticantes nunca terão sede de prazeres materiais. Eles vão sempre estar em sua prática uniforme, seja andando, em pé, acordado, sonhando ou dormindo.

"Prana, tendo voado, será novamente absorvido no coração depois de correr voltar 12 dígitos. Da mesma forma, o Apana será absorvido no coração, tendo emitido fora do coração e voltando 12 dígitos para ele. Apana sendo a lua, vai resfrie todo o corpo em sua passagem. Mas Prana sendo o sol, irá gerar aqueça o sistema e cozinhe ou digira tudo nele. As dores surgirão em um que atingiu aquele estado supremo, onde os Kalas (raios) de Apana o lua, são afogados por Prana o sol? O renascimento surgirá em quem tem alcançou aquele assento poderoso, quando os Kalas de Prana, o sol, são devorados por Apana a lua? Estes irão prender de uma vez os sete nascimentos daqueles que alcançam aquele estado neutro onde encontram Apana Vayu consumido por Prana e *vice-versa*. Eu elogio aquele Chidatma, que está nesse estado intermediário, onde Prana e Apana são absorvidos um pelo outro. Eu medito incessantemente sobre aquele Chidatma, que está no Akasa, diretamente na frente, no final do meu nariz, onde Prana e Apana se extinguem. Assim é através deste caminho do controle do Prana, que eu alcancei o Tattva supremo e imaculado, desprovido de dores. ”

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Controle da Respiração

O primeiro passo importante é dominar o Asana da postura ou controlar o corpo. O próximo exercício é Pranayama. A postura correta é indispensável requisito para a prática bem-sucedida do Pranayama. Um fácil confortável postura é Asana. Essa postura é a melhor que continua a ser confortável pelo maior período de tempo. O peito, pescoço e cabeça devem estar em um Linha vertical. Você não deve dobrar o corpo para a frente ou lateralmente, ou seja, no lado direito ou esquerdo. Você não deve se sentar torto. Você não deveria permitir que o corpo entre em colapso. Você não deve dobrar o corpo para a frente ou para trás. Com a prática regular, o domínio sobre a postura vai chegar em si. Pessoas gordas acharão difícil praticar o Padma Asana ou o Lotus Pose. Eles podem se sentar no Sukha Asana (postura confortável) ou Siddha Asana (pose aperfeiçoada). Você não precisa esperar para praticar Pranayama até você obter total domínio sobre o Asana. Pratique Asana e, lado a lado, você pode pratique Pranayama também. Com o passar do tempo, você adquirirá perfeição em Ambas. O pranayama também pode ser praticado sentando-se na cadeira ereta.

No Bhagavad-Gita, a Canção Imortal do Senhor Krishna, você encontrará um bela descrição de assento e pose: "Em um lugar secreto puro por si mesmo estabelecido em um assento fixo próprio, nem muito alto nem muito baixo, com tecido, pele de antílope preta e grama Kusa um sobre o outro, fazendo a mente focada, com o pensamento e as funções dos sentidos controlado, firme em seu assento, ele deve praticar Yoga para a purificação de o Self, segurando o corpo, cabeça e pescoço eretos, firme, olhando fixamente para o ponta do nariz sem olhar ao redor "(cap. VI - 10,11 e 12).

Pranayama é o controle do Prana e das forças vitais do corpo. Isto é regulação da respiração. Este é o passo mais importante. A mira de Pranayama é o controle do Prana. Pranayama começa com a regulação de a respiração para ter controle sobre as correntes vitais ou a força vital interior. Dentro outras palavras, Pranayama é o controle perfeito das correntes vitais por meio de controle da respiração. A respiração é a manifestação externa do Prana denso. UMA o hábito correto de respirar deve ser estabelecido pela prática regular de Pranayama. Nas pessoas comuns do mundo, a respiração é irregular.

Se você pode controlar o Prana, você pode controlar completamente todas as forças do
***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Universo, mental e físico. O Yogi também pode controlar o Onipresente manifestando o poder do qual todas as energias têm sua origem, seja sobre magnetismo, eletricidade, gravitação, coesão, correntes nervosas, forças vitais ou vibrações de pensamento, na verdade as forças totais do Universo, físico e mental.

Se alguém controla a respiração ou o Prana, a mente também é controlada. Quem tem controlou sua mente também controlou sua respiração. Se um for suspenso, o outro também está suspenso. Se a mente e o Prana são controlados, obtém-se libertação do ciclo de nascimentos e mortes e atinge a imortalidade. Existe uma conexão íntima entre a mente, Prana e sêmen. Se um controla a energia seminal, a mente e o Prana também são controlados. Ele

quem controlou sua energia seminal também controlou seu Prana e mente.

Aquele que pratica Pranayama terá bom apetite, alegria, figura bonita, boa força, coragem, entusiasmo, um alto padrão de saúde, vigor e vitalidade e boa concentração de espírito. Pranayama é bastante adequado para os ocidentais também. Um Yogi mede a duração de sua vida não pelo número de anos, mas pelo número de suas respirações. Tu podes levar em uma certa quantidade de energia ou Prana do ar atmosférico junto com cada respiração. A capacidade vital é a capacidade mostrada pela maior quantidade de ar que um homem pode inalar após a expiração mais profunda possível. Um homem pega quinze respirações em um minuto. O número total de respirações chega a 21.600 vezes por dia.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Variedades de pranayama

“Bahya-abhyantar-stambha-vritti-desaa-kala

Sankhyabhih patiditishto deergha-sukshmah. ”

Ioga Sutras - cap. II, Sa. 50

Pranayama é considerado longo ou sutil de acordo com seus três componentes, o externo, o interno e o estável; os processos de retenção são modificado pelos regulamentos de espaço, tempo e número.

Quando a respiração expira, é Rechaka, o primeiro tipo de Pranayama. Quando a respiração é puxada, é o segundo, denominado Puraka. Quando é suspenso, é o terceiro tipo, chamado Kumbhaka. Kumbhaka é a retenção de respiração. Kumbhaka aumenta o período de vida. Aumenta o interior força espiritual, vigor e vitalidade. Se você reter a respiração por um minuto, este minuto é adicionado ao seu tempo de vida. Iogues, respirando para o Brahmarandhra no topo da cabeça e mantendo-o lá, derrote o Senhor da morte, Yama, e conquiste a morte. Chang Dev viveu por mil e quatrocentos anos através da prática de Kumbhaka. Cada um desses movimentos em Pranayama, viz., Rechaka, Puraka e Kumbhaka, são regulados por espaço, tempo e número. Por espaço entende-se o interior ou exterior do corpo e o comprimento particular ou a largura e também quando o Prana é mantido em alguma parte específica do corpo. Durante a expiração, a distância para a qual

a respiração é lançada para fora varia em diferentes indivíduos. A distância varia durante a inspiração também. O comprimento da respiração varia de acordo com o penetrante Tattva. O comprimento da respiração é respectivamente 12, 16, 4, 8, 0 largura dos dedos de acordo com os Tattvas - Prithvi, Apas, Tejas, Vayu ou Akasa (terra, água, fogo, ar ou éter). Isso é novamente externo durante exalação e interno durante a inalação.

O tempo é o tempo de duração de cada um deles, que geralmente é contado por Matra, que corresponde a um segundo. Matra significa uma medida. Por tempo também significa por quanto tempo o Prana deve ser fixado em um centro particular ou papel.

Número refere-se ao número de vezes que o Pranayama é realizado. O

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

O estudante de ioga deve levar lentamente o número de Pranayamas para oitenta em uma sessão. Ele deve ter quatro sessões de manhã, tarde, noite e meia-noite, ou às 9 horas, e deve ter, portanto, 320 Pranayamas ao todo. O efeito ou fruto de Pranayama é Udghata ou despertar do adormecido Kundalini. O objetivo principal do Pranayama é unir o Prana com o Apana e leve o Pranayama unido lentamente para cima, em direção à cabeça.

Kundalini é a fonte de todos os poderes ocultos. O Pranayama é longo ou curto de acordo com o período de tempo, é praticado. Assim como água, jogada em um panela quente murcha em todos os lados conforme está sendo seca, assim como o ar, movendo-se para dentro ou cessa sua ação por um forte esforço de contenção (Kumbhaka) e permanece dentro de.

Vachaspati descreve— “Medida por 36 Matras, é a primeira tentativa (Udghata), que é leve. Duas vezes é o segundo, o que é mediano. Três vezes esse é o terceiro, que é o intenso. Este é o Pranayama medido por número.”

O "lugar" da expiração fica a 12 angulas (polegadas) da ponta do nariz. Isso deve ser verificado por meio de um pedaço de cana ou algodão. O lugar de a inalação varia da cabeça às solas dos pés. Isto é para ser constatado por uma sensação semelhante ao toque de uma formiga. O lugar de Kumbhaka consiste nos locais externos e internos de expiração e inalação tomadas em conjunto, porque as funções da respiração são capaz de ser retido em ambos os lugares. Isso deve ser verificado através da ausência dos dois indicativos mencionados acima, em conexão com exalação e inalação.

A especificação dos três tipos de regulamentos de respiração, por todos esses três —Hora, espaço e número — é apenas opcional. Eles não devem ser entendidos quanto a ser praticado coletivamente, pois em muitos Smritis encontramos passagens, onde a única especificação mencionada com referência ao regulamento de a respiração é a do tempo.

O quarto é restringir o Prana, direcionando-o para o externo ou interno objeto;

“*Bahyabhyantara-vishayakshepi chaturthah*” (Ioga Sutras: 11,50).

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

O terceiro tipo de Pranayama descrito no Sutra 50 dos Ioga Sutras, é praticado apenas até o primeiro Udghata ser marcado. Este quarto Pranayama é levado adiante. Diz respeito à fixação do Prana nos vários lótu (Padmas ou Chakras) e ir devagar, e devagar, passo a passo, e passo por estágio, até o último lótu na cabeça, onde o Samadhi perfeito ocorre. Isso é interno.

Externamente, leva em consideração o comprimento da respiração de acordo com o Tattva prevalecente. O prana pode ser descrito por dentro ou por fora.

Por domínio gradual sobre os três tipos preliminares de Pranayama, o quarto tipo entra. No terceiro tipo de Pranayama a esfera não é tomada em consideração. A parada da respiração ocorre com um único esforço e é então medido pelo espaço, tempo e número e, assim, torna-se Dirgha (longo) e Sukshma (sutil). Na quarta variedade, porém as esferas de a expiração e a inspiração são verificadas. Os diferentes estados são dominados por e por. A quarta variedade não é praticada de uma só vez por um único esforço como o terceiro. Por outro lado, atinge diferentes estados de perfeição, como está sendo feito. Depois que um estágio é dominado, o próximo estágio é assumido e praticado. Então vai em sucessão. O terceiro não é precedido por medidas e é realizada por um único esforço. O quarto é porém precedido do conhecimento das medidas, e trazido por muito esforço. Essa é a única diferença. As condições de tempo, espaço e número também são aplicáveis a este tipo de Pranayama. Especial poderes ocultos se desenvolvem em cada estágio de progresso.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Três tipos de pranayama

Existem três tipos de Pranayama, viz., Adhama, Madhyama e Uttama (inferior, médio e superior). O Adhama Pranayama consiste em 12 Matras, Madhyama consiste em 24 Matras e o Uttama ocupa um tempo de 32 Matras. Isso é para Puraka. A proporção entre Puraka, Kumbhaka e Rechaka é 1: 4: 2. Puraka é inalação. Kumbhaka é retenção. Rechaka é exalação. Se você inalar por um período de 12 Matras, você terá que fazer Kumbhaka por um período de 48 Matras. Então o tempo para Rechaka será 24 Matras. Isso é para Adhama Pranayama. A mesma regra se aplica ao outras duas variedades. Primeiro, pratique por um mês o Adhama Pranayama. Então praticar Madhyama por três meses. Em seguida, pegue a variedade Uttama.

Cumprimente seu Guru e Sri Ganesa assim que se sentar no Asana. A Hora para Abhyasa é madrugada 4h, 10h, noite 16h e noite 10 pm, ou 12 pm Conforme você avança na prática, você terá que fazer 320 Pranayamas diariamente.

Sagarbha Pranayama é aquele Pranayama, que é acompanhado de Japa mental de qualquer Mantra, seja Gayatri ou Om. É cem vezes mais poderoso do que o Agarbha Pranayama, que é simples e sem supervisão de qualquer Japa. Pranayama Siddhi depende da intensidade dos esforços do praticante. Um aluno ardente e entusiasta, com Parama Utsaha, Sahasa e Dridhata (zelo, alegria e tenacidade), pode efetuar Siddhi (perfeição) dentro de seis meses; enquanto um praticante despreocupado com Tandri e Alasya (sonolência e preguiça) não encontrará nenhuma melhora, mesmo depois das oito ou dez anos. Continue. Persevere com paciência, fé, confiança, expectativa, interesse e atenção. Você está fadado ao sucesso. *Nada desperandum* - Nunca se desespere.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

The Vedantic Kumbhaka

Estando sem distração e com a mente calma, deve-se praticar Pranayama. A expiração e a inspiração devem ser interrompidas. O praticante deve depender exclusivamente de Brahman; esse é o maior objetivo de vida. A entrega de todos os objetos externos é chamada de Rechaka. A aceitação do conhecimento espiritual de Sastras, é dito ser Puraka, e a guarda a si mesmo com tal conhecimento é dito ser Kumbhaka. Ele é um emancipado pessoa que pratica seu Chitta assim. Não há dúvidas sobre isso. Através Kumbhaka, a mente deve sempre ser levada para cima e por meio de Kumbhaka sozinho, deve ser preenchido por dentro. É somente através de Kumbhaka que Kumbhaka deve ser dominado com firmeza. Dentro dele, está 'Parama Siva'. No início em seu Brahmagranthi é produzido logo um buraco ou passagem. Então tendo

Brahmagranthi perfurado, ele perfura Vishnugranthi, então ele perfura Rudragranthi, então o Yogue alcança sua liberação por meio do religioso cerimônias, realizadas em vários nascimentos, pela graça de Gurus e Devatas e através da prática de Yoga.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Pranayama para Nadi-Suddhi

O Vayu não pode entrar nos Nadis se eles estiverem cheios de impurezas. Portanto, em primeiro lugar, eles devem ser purificados e então o Pranayama deve ser praticado. Os Nadis são purificados por dois processos, viz., Samanu e Nirmanu. O Samanu é feito por um processo mental com Bija Mantra. O Nirmanu está feito pela limpeza física ou os Shatkarmas.

1. Sente-se no Padmasana. Medite no Bijakshara de Vayu y (*Yam*) que é da cor de fumaça. Inspire pela narina esquerda. Repita o Bijakshara 16 vezes. Este é Puraka. Retenha a respiração até repetir o Bija 64 vezes. Este é Kumbhaka. Em seguida, expire pela direita narina muito lentamente até que você repita o Bijakshara 32 vezes.
2. O umbigo é a sede de Agnitattva. Medite neste Agnitattva. Então respire pela narina direita repetindo 16 vezes o Agni BijaT (*Ram*). Prenda a respiração até contar o Bija 64 vezes. Em seguida, expire lentamente pela narina esquerda até repetir mentalmente a carta Bija 32 vezes.
3. Fixe o olhar na ponta do nariz. Inspire pela narina esquerda repetindo o Bija Y (*Tham*) 16 vezes. Retenha a respiração até você repita o Bija (*Tham*) 64 vezes. Agora imagine que o néctar que flui da lua, atravessa todos os vasos do corpo e purifica-os. Em seguida, expire lentamente pela narina direita até repetir o Prithvi Bija l (*Lam*) 32 vezes.

Os Nadis são purificados muito bem pela prática dos três tipos de Pranayama sentando-se firmemente em sua postura usual.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Mantra durante o Pranayama

O Mantra para repetição durante a prática de Pranayama é estabelecido em o Isvara Gita: “Quando o aspirante prendendo a respiração repete o Gayatri três vezes, junto com mesmo Vyahritis no início, os Siras no final e o Pranava, um em ambas as extremidades, isto é, o que é chamado de regulamento de respiração. ”

Yogi Yajnavalkya, por outro lado, declara o seguinte: "A respiração ascendente e a respiração descendente, tendo sido contida, a regulação da respiração deve ser praticado por meio do Pranava (!) com a devida consideração à unidade de medida do Mantra.

Esta repetição do Pranava sozinho, é destinada ao Paramahansa Sannyasins. Foi declarado no Smritis, aquela contemplação ordinária deve ser praticado, através da inalação e outras fases da respiração regulação no umbigo, coração e testa, com referência às formas de Brahma, Vishnu e Siva respectivamente. Para o Paramahansa, no entanto, o único objeto de contemplação foi declarado Brahman. "O asceta autocontrolado deve contemplar o supremo Brahman, por meio do Pranava ”, declara Sruti.

Exercício No. 1

Sente-se na Padmasana. Feche seus olhos. Concentre-se em Trikuti (o espaço entre as duas sobrancelhas). Feche a narina direita com o polegar direito. Inspire lentamente pela narina esquerda, contanto que você possa fazer isso com conforto. Em seguida, expire muito lentamente pela mesma narina. Faça doze vezes. Esta é uma rodada.

Em seguida, inspire pela narina direita, fechando a narina esquerda com o seu anel direito e dedo mínimo e expire muito lentamente pela mesma narina. Faça doze vezes. Esta é uma rodada.

Não faça nenhum som durante a inalação e exalação. Repita o seu Ishta Mantra durante a prática. Na segunda semana de prática, faça duas rodadas, na terceira semana, três rodadas. Descanse por dois minutos quando uma rodada está acabado. Se você tomar algumas respirações normais, quando uma rodada terminar, isso vai dar-lhe descanso suficiente e você estará pronto para a próxima rodada. Não há Kumbhaka neste exercício. Você pode aumentar o número de rodadas de acordo com sua força e capacidade.

Exercício No. 2

Inspire por ambas as narinas lenta e suavemente. Não retenha a respiração.

Em seguida, expire lentamente. Faça 12 vezes. Isso constituirá uma rodada. Você pode fazer 2 ou 3 rodadas de acordo com sua capacidade e força e tempo em sua disposição.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Exercício No. 3

Sente-se em seu Asana. Feche a narina direita com o polegar direito. Então inale lentamente pela narina esquerda. Feche a narina esquerda com o anel direito e dedinhos e abra a narina direita removendo o polegar direito. Expire muito lentamente pela narina direita. Em seguida, retire o ar pela direita narina, contanto que você possa fazê-lo com conforto e exalar pela esquerda narina removendo o anel direito e o dedo mínimo. Não há Kumbhaka em este Pranayama. Repita o processo 12 vezes. Isso constituirá uma rodada.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 98

Exercício No. 4

Medite que a única letra, a luz Suprema - Pranava ou OM - é o origem ou fonte das três letras A, U e M. Inspire o ar através de Ida ou narina esquerda pelo espaço de 16 Matras (segundos), medite na letra 'A' durante esse tempo; retenha o ar pelo espaço de 64 Matras, medite sobre o letra 'U' durante o tempo; expire pela narina direita pelo espaço de 32

Matras e medite na letra 'M' durante esse tempo. Pratique isso de novo e novamente na ordem acima. Comece com 2 ou 3 vezes e aumente gradualmente o número para 20 ou 30 vezes de acordo com sua capacidade e força. Para comece com, mantenha a proporção de 1: 4: 2. Aumente gradualmente a proporção para 16:64:32.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Exercício de respiração profunda

Cada respiração profunda consiste em uma inspiração muito completa, pelo nariz e uma exalação profunda e constante também, pelo nariz.

Inspire lentamente o máximo que puder. Expire devagar o máximo que puder. Durante a inalação, observe as seguintes regras:

1. Levante-se. Coloque as mãos nos quadris, os cotovelos estarão para fora e não forçado para trás. Fique à vontade.
2. Alongue o peito para cima. Pressione os ossos do quadril com o mãos na direção para baixo. Um vácuo será formado por este ato e o ar entrará por conta própria.
3. Mantenha as narinas bem abertas. Não use o nariz como bomba de sucção. Deve servir como uma passagem passiva tanto para o inalado quanto para o ar exalado. Não faça nenhum som ao inspirar e expirar. Lembre-se de que a respiração correta é silenciosa.
4. Alongue toda a parte superior do tronco.
5. Não arqueie a parte superior do tórax em uma posição apertada. Mantenha o abdômen naturalmente relaxado.
6. Não dobre a cabeça muito para trás. Não desenhue o abdômen para dentro. Não force os ombros para trás. Levante os ombros.
7. Durante a expiração, observe as seguintes regras cuidadosamente:
8. Permita que as costelas e toda a parte superior do tronco afundem gradualmente.
9. Puxe as costelas inferiores e o abdômen para cima - lentamente.
10. Não dobre o corpo muito para a frente. Arqueamento do peito Deveria ser evitado. Mantenha a cabeça, o pescoço e o tronco em linha reta. Contraia o peito. Não expire o ar pela boca. Expire muito, muito lentamente, sem produzir nenhum ruído.
11. A expiração ocorre simplesmente relaxando os músculos inspiratórios. O tórax cai pelo próprio peso e expelle o ar pelo nariz.
12. No início, não retenha a respiração após a inalação. Quando o processo de inalação acabou, comece a exalação imediatamente. Quando você ter avançado o suficiente em sua prática, você pode reter lentamente

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

a respiração de cinco segundos a um minuto de acordo com o seu capacidade.

13. Quando uma rodada de três respirações profundas terminar, você pode fazer uma um pouco de descanso, 'Pausa respiratória' - fazendo algumas respirações normais. Em seguida, comece a segunda rodada. Durante a pausa, fique parado em um posição confortável com as mãos nos quadris. O número de rodadas pode ser corrigido de acordo com a capacidade do praticante. Faça 3 ou 4 rodadas e aumente uma rodada a cada semana. A respiração profunda é apenas um variedade de Pranayama.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Kapalabhati

'Kapala' é uma palavra sânscrita; significa crânio. 'Bhati' significa brilhar. O termo 'Kapalabhati' significa um exercício que faz o crânio brilhar. Esta Kriya

limpa o crânio. Portanto, este é considerado um dos ShatKarmas (seis de limpeza processos em Hatha Yoga).

Sente-se na Padmasana. Mantenha as mãos nos joelhos. Fecha os olhos. Perform Puraka e Rechaka rapidamente. Isso deve ser praticado vigorosamente. Um vai conseguir transpiração abundante. Esta é uma boa forma de exercício. Aqueles que estão bem-versado em Kapalabhati, pode fazer Bhastrika muito facilmente. Não há Kumbhaka em este Pranayama. Rechaka desempenha um papel importante. Puraka é leve, lento e longo (Dirgha). Mas a Rechaka deve ser feita de forma rápida e vigorosa por contraindo os músculos abdominais com um empurrão para trás. Quando você faz Puraka, solte os músculos abdominais. Algumas pessoas naturalmente fazem um curva da coluna e incline suas cabeças também. Isso não é desejável. A cabeça e o tronco deve estar ereto. Expulsões repentinas de respiração seguem um outro como em Bhastrika. Para começar, você pode ter uma expulsão por segundo. Gradualmente, você pode ter duas expulsões por segundo. Começar com faça uma rodada pela manhã consistindo em apenas 10 expulsões. No segundo semana, faça uma rodada à noite. Na terceira semana, faça duas rodadas no manhã e duas voltas à noite. Assim, a cada semana, gradualmente e Aumente cuidadosamente 10 expulsões em cada rodada até obter 120 expulsões para cada rodada.

Limpa o sistema respiratório e as vias nasais. Remove o espasmo nos brônquios. Consequentemente, a asma é aliviada e também curada com o passar do tempo. Os ápices dos pulmões recebem oxigenação adequada. Deste modo eles não podem pagar nidus (criadouros) favoráveis para os bacilos da tuberculose. O consumo é curado por esta prática. Os pulmões estão consideravelmente desenvolvidos. O dióxido de carbono é eliminado em grande escala. As impurezas do sangue são jogado fora. Tecidos e células absorvem grande quantidade de oxigênio. O praticante mantém uma boa saúde. O coração funciona corretamente. O circulatório e os sistemas respiratórios são tonificados em um grau considerável.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 103

O Kumbhaka Externo (Bahya)

Puxe o ar pela narina esquerda até contar 3 OM's; jogue fora pela narina direita imediatamente, sem retê-la, contando 6 OM's. Pare lá fora até contar 12 OM's. Em seguida, respire através do direito; expire pela esquerda e pare do lado de fora como antes, usando o mesmo unidades de OM para inalação, exalação e retenção. Faça seis vezes no manhã e seis vezes à noite. Aumente gradualmente o número de rodadas e o tempo de Kumbhaka. Não se esforce ou se canse.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Pranayama fácil e confortável (Sukha Purvaka)

Sente-se em Padmasana ou Siddhasana em sua sala de meditação, antes do imagem de seu Ishta Devata (divindade guia). Feche a narina direita com o polegar direito. Inspire muito, muito lentamente, pela narina esquerda. Então feche a narina esquerda também com o dedo mínimo e o anular da mão direita. Reter o ar, enquanto você pode fazer confortavelmente. Em seguida, expire muito, muito lentamente pela narina após a remoção do polegar. Agora metade do processo acabou. Em seguida, retire o ar pela narina direita. Retenha o ar como antes e expire-o muito, muito lentamente, pela narina esquerda. Todos esses seis processos constituem um Pranayama. Faça 20 pela manhã e 20 à noite. Gradualmente aumentar o número. Tenha um Bhava (atitude mental) de que todo o Daivi Sampat (qualidades divinas), por exemplo, misericórdia, amor, perdão, Santi, alegria, etc., são entrando em seu sistema junto com o ar inspirado e todos os Asuri Sampat (qualidades diabólicas), como luxúria, raiva, ganância, etc., estão sendo jogadas fora junto com o ar expirado. Repita OM ou Gayatri * mentalmente durante Puraka, Kumbhaka e Rechaka. Sadhakas que trabalham duro podem fazer 320 Kumbhakas diariamente em quatro sessões, à razão de 80 em cada sessão.

Este Pranayama remove todas as doenças, purifica os Nadis, estabiliza a mente na concentração, melhora a digestão, aumenta o fogo digestivo e apetite, ajuda a manter Brahmacharya e desperta o Kundalini que é dormindo no Muladhara Chakra. A purificação de Nadis ocorrerá rapidamente. Você terá levitação (elevando-se acima do solo) também.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Pranayama para Despertar Kundalini

Quando você praticar o seguinte, concentre-se no Chakra Muladhara em a base da coluna vertebral, que é triangular na forma e que é o sede da Kundalini Sakti. Feche a narina direita com o polegar de combate. Inspire pela narina esquerda até contar 3 OMs lentamente. Imagine que você estão atraindo o Prana com o ar atmosférico. Em seguida, feche a narina esquerda com o dedo mínimo e o anular da mão direita. Em seguida, retenha a respiração por 12 OMs. Envie a corrente pela coluna vertebral direto para o lótus triangular, o Chakra Muladhara. Imagine que a corrente nervosa é golpeando contra o lótus e despertando o Kundalini. Em seguida, expire lentamente pela narina direita contando 6 OMs. Repita o processo da direita narina como afirmado acima, usando as mesmas unidades e tendo o mesmo imaginação e sentimento. Este Pranayama vai despertar o Kundalini rapidamente. Faça 3 vezes pela manhã e 3 vezes à noite. Aumente o número e tempo gradualmente e com cautela de acordo com sua força e capacidade. Neste Pranayama, a concentração no Chakra Muladhara é o coisa importante. Kundalini será despertado rapidamente se o grau de a concentração é intensa e se o Pranayama for praticado regularmente.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Pranayama durante a meditação

Se você faz concentração e meditação, Pranayama vem por si mesmo. O a respiração se torna cada vez mais lenta. Vamos praticar este Pranayama diariamente inconscientemente. Quando você está lendo um livro de histórias sensacional ou quando você estão resolvendo um problema matemático, sua mente está muito

absorto no assunto. Se você observar de perto sua respiração nesses ocasiões, você descobrirá que a respiração se tornou muito, muito lenta. Quando você vê uma história trágica sendo encenada no teatro ou em um filme, quando você ouve uma notícia muito triste ou algumas boas novas, quando você derrama lágrimas de alegria ou tristeza, ou explodiu em gargalhadas, a respiração é afrouxada - Pranayama vem por si só. Naqueles alunos de ioga que praticam Sirshasana, Pranayama vem por si só. É óbvio, a partir desses exemplos, que quando a mente está profundamente concentrada em qualquer assunto, a respiração fica mais lenta ou pára. Pranayama está sendo feito automaticamente. Mente e Prana são intimamente conectado. Se você voltar sua atenção para observar a respiração nessas ocasiões, ele irá recuperar seu estado normal. Pranayama vem sozinho para aqueles que estão profundamente absorvidos em fazer Japa, Dhyana ou Brahma-Vichara (inquérito de Atman).

Prana, mente e Virya (energia seminal) estão sob um Sambandha (conexão). Se você pode controlar a mente, Prana e Virya são controlados por eles mesmos. Se você pode controlar o Prana, a mente e o Virya são controlados por eles mesmos. Se você controlar o Virya permanecendo como um Akhanda Brahmachari sem emissão de uma única gota de sêmen por 12 anos, a mente e o Prana são controlados por si próprios. Assim como há conexão entre vento e fogo (luz), então também há conexão entre Prana e mente. O vento abana o fogo. O Prana também abana a mente. Se não houver vento, fogo ou luz fica estável. Hatha Yogues abordam Brahman controlando Prana. Os Raja Yogins abordam Brahman controlando a mente.

Neste Pranayama, você não precisa fechar as narinas. Simplesmente feche os olhos se você o pratica na postura sentada. Esqueça o corpo e concentre-se. Se você pratique isso durante a caminhada, apenas sinta minuciosamente o movimento do ar que é inspirado e expirado.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Pranayama enquanto caminha

Ande com a cabeça erguida, ombros para trás e com o peito expandido. Inspire lentamente através de ambas as narinas contando OM mentalmente 3 vezes, uma contagem para cada Passo. Em seguida, retenha a respiração até contar 12 OM's. Em seguida, expire lentamente através de ambas as narinas até contar 6 OM's. Faça a pausa respiratória ou descanse após um Pranayama contando 12 OM's. Se você achar difícil contar OM a cada passo, conte OM sem se preocupar com os passos.

Kapalabhati também pode ser feito durante a caminhada. Aqueles que estão muito ocupados podem pratique o Pranayama acima durante suas caminhadas matinais e noturnas. Isto é como matar dois coelhos com uma cajadada só. Você achará muito agradável praticar Pranayama enquanto caminha em um lugar aberto, quando uma brisa deliciosa é sopra. Você será revigorado e invadido rapidamente a um considerável grau. Pratique, sinta e perceba a influência marcante e benéfica deste tipo de Pranayama. Aqueles que caminham rapidamente, repetindo OM mentalmente ou Pratique verbalmente o Pranayama natural sem nenhum esforço.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Pranayama em Savasana

Deite-se de costas, tranquilo e à vontade, sobre um cobertor. Mantenha as mãos no chão ao lado e as pernas retas. Os saltos devem ser mantidos juntos, mas os dedos podem ficar um pouco separados. Relaxe todos os músculos e nervos. Aqueles que estão muito fracos podem praticar Pranayama nesta postura enquanto estão mentindo no chão ou na cabeceira da cama. Respire lentamente sem fazer qualquer ruído, por ambas as narinas. Retenha a respiração enquanto você puder com conforto. Em seguida, expire lentamente pelas duas narinas. Repita o processo 12 vezes pela manhã e 12 vezes à noite. Cante OM mentalmente durante a prática. Se você quiser, pode praticar o 'fácil e confortável' postura 'também. Este é um exercício combinado de Asana, Pranayama, meditação e descansa. Dá descanso não só ao corpo, mas também à mente. Dá alívio, conforto e facilidade. Isso é muito adequado para pessoas idosas.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Respiração Rítmica

A respiração em homens e mulheres é muito irregular. Na exalação, o Prana sai 16 dígitos e na inalação apenas 12 dígitos, perdendo assim 4 dígitos. Mas se você inspira por 16 dígitos como na expiração, então você terá respirando. Então o poder Kundalini será despertado. Pela prática de respiração rítmica, você desfrutará de um descanso realmente bom. Você pode controlar o centro respiratório que está situado na medula oblongata e outros nervos também, porque o centro da respiração tem uma espécie de efeito de controle sobre outros nervos. Aquele que tem nervos calmos, tem uma mente calma também.

Se as unidades de expiração e inspiração forem iguais, você terá respiração rítmica. Se você inspirar até contar 6 OM's, expire também até você conte 6 OM's. Isso é inspirar e expirar de maneira medida. Isso vai harmonizar todo o sistema. Isso irá harmonizar o corpo físico, a mente, Indriyas e vai acalmar os nervos cansados. Você experimentará repouso completo e calma. Todas as emoções borbulhantes irão diminuir e os impulsos emergentes vai se acalmar.

Existe outra variedade de modificação da respiração rítmica. Inspire lentamente através de ambas as narinas para 4 OM's; reter a respiração por 8 OM's (interno Kumbhaka); expire lentamente pelas duas narinas por 4 OM's; e reter o respiração externa (Kumbhaka externo) por 8 OM's.

Repita o processo acima várias vezes de acordo com sua força e capacidade. Você pode aumentar gradualmente a duração da inalação e exalação após alguma prática de 8 OM's e o período entre as respirações para 16 OM's. Mas nunca tente aumentar a duração até ter certeza de que tem poder e força para fazer isso. Você deve experimentar alegria e prazer em fazendo o mesmo. Você não deve sentir qualquer tensão indevida. Pague considerável atenção para manter o ritmo. Lembre-se que o ritmo é mais importante do que o comprimento da respiração. Você deve sentir o ritmo durante todo o seu corpo. A prática o tornará perfeito. Paciência e perseverança são precisos.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Surya Bheda **Surya Bheda**

Sente-se em Padmasana ou Siddhasana. Fecha os olhos. Mantenha a narina esquerda fechada com o anel direito e o dedo mínimo. Inspire lentamente sem fazer nenhum soe, desde que você possa fazê-lo confortavelmente pela narina direita. Então feche a narina direita com o polegar direito e retenha a respiração com firmeza pressionando o queixo contra o peito (Jalandhara Bandha). Segure a respiração até que a transpiração escorra das pontas das unhas e raízes dos cabelos (cabelo foliculos). Este ponto não pode ser alcançado externamente. Você terá que aumentar o período de Kumbhaka gradualmente. Este é o limite da esfera de prática de Surya Bheda Kumbhaka. Em seguida, expire muito lentamente, sem fazer

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

qualquer som através da narina esquerda fechando a narina direita com o polegar. Repita OM mentalmente com Bhava e significado durante a inalação, retenção e expiração. Expire após purificar o crânio, forçando o respiração para cima.

Este Pranayama deve ser realizado repetidamente, pois purifica o cérebro e destrói os vermes intestinais e doenças decorrentes do excesso de vento (Vayu). Isso remove os quatro tipos de males causados por Vayu e cura Vata ou reumatismo. Cura rinite, cefaléia e vários tipos de neuralgia. Os vermes encontrados nos seios frontais são removidos. Isto destrói a decadência e a morte, desperta Kundalini Sakti e aumenta o corpo incêndio.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 113

Ujjayi

Sente-se em Padmasana ou Siddhasana. Feche a boca. Inspire lentamente ambas as narinas de maneira suave e uniforme até que a respiração preencha o espaço da garganta ao coração.

Retenha a respiração enquanto você puder fazer isso confortavelmente e, em seguida, expire lentamente pela narina esquerda, fechando a narina direita com a direita polegar. Expanda o peito ao inspirar. Durante a inalação um peculiar o som é produzido devido ao fechamento parcial da glote. O som produzida durante a inalação deve ser de intensidade suave e uniforme. Deveria seja contínuo também. Este Kumbhaka pode ser praticado mesmo ao caminhar ou de pé. Em vez de expirar pela narina esquerda, você pode expirar lentamente através de ambas as narinas.

Isso remove o calor da cabeça. O praticante fica muito bonito. O fogo gástrico é aumentado. Ele remove todos os males que surgem no corpo e o Dhatus e cura Jalodara (hidropisia do ventre ou ascite). Remove catarro na garganta, asma, tuberculose e todos os tipos de doenças pulmonares doenças são curadas. Todas as doenças que surgem da inalação deficiente de oxigênio e doenças do coração são curadas. Todos os trabalhos são realizados por Ujjayi Pranayama. O praticante nunca é atacado por doenças de catarro, nervos, dispepsia, disenteria, aumento do baço, tuberculose, tosse ou febre. Execute Ujjayi para destruir a decadência e a morte.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 114

Sitkari

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 115

Sitkari

Dobre a língua de modo que a ponta da língua toque o palato superior e puxar o ar pela boca com um som sibilante CCCC (ou Si, Si, Si, Si). Em seguida, retenha a respiração o máximo que puder, sem a sensação de asfixia e expire lentamente pelas duas narinas. Você pode manter o duas fileiras de dentes em contato e, em seguida, inspire o ar pela boca enquanto antes.

A prática realça a beleza do praticante e o vigor de seu corpo. Ele remove a fome, a sede, a indolência e o sono. Sua força será como o de Indra. Ele se torna o Senhor dos Yogues. Ele é capaz de fazer e desfazer coisas. Ele se torna um monarca independente. Ele se torna invencível. Não lesão irá afetá-lo. Quando você estiver com sede, pratique isso. Você será aliviado da sede imediatamente.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Sitali

Afaste um pouco a língua dos lábios. Dobre a língua como um tubo. Inspire o ar pela boca com o som sibilante Si. Reter o respire enquanto você puder segurar com conforto. Em seguida, expire lentamente através ambas as narinas. Pratique isso diariamente novamente e novamente pela manhã das 15 às 30 vezes. Você pode fazer isso em Padmasana, Siddhasana, Vajrasana ou mesmo quando você fica de pé ou anda.

Este Pranayama purifica o sangue. Ele mata a sede e apazigua a fome. Isso esfria o sistema. Ele destrói Gulma (dispepsia crônica), Pleeha, inflamação de várias doenças crônicas, febre, tuberculose, indigestão, distúrbios biliosos, catarro, os efeitos negativos de veneno, picada de cobra, etc. Quando você está preso em uma selva ou qualquer lugar onde você não pode obter água, se você sente sede, pratique este Pranayama. Você será imediatamente liberado de sede. Aquele que pratica este Pranayama regularmente, não será afetado pelo picada de serpentes e escorpiões. Sitali Kumbhaka é uma imitação do respiração de uma serpente. O praticante obtém o poder de moldar sua pele e suportando a privação de ar, água e comida. Ele se torna uma prova contra todos os tipos de inflamações e febre.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Bhastrika

Em sânscrito, Bhastrika significa 'fole'. Sucessão rápida de expulsão forçada é uma característica de Bhastrika. Assim como um ferreiro sopra seu berra rapidamente, portanto, você também deve mover a respiração rapidamente.

Sente-se na Padmasana. Mantenha o corpo, o pescoço e a cabeça eretos. Feche a boca. Em seguida, inspire e expire rapidamente dez vezes, como o fole do ferreiro. Constantemente dilate e contraia. Quando você pratica este Pranayama, um assobio o som é produzido. O médico deve começar com expulsões rápidas de respiração seguindo uma à outra em rápida sucessão. Quando o necessário número de expulsões, digamos dez por rodada, acabou, a expulsão final é seguido por uma inalação mais profunda possível. A respiração está suspensa enquanto como poderia ser feito com conforto. Então, a expiração mais profunda possível é feita muito devagar. O final desta exalação profunda completa uma rodada de Bhastrika. Descanse um pouco após o término de uma rodada, tomando alguns normais respirações. Isso vai lhe dar alívio e torná-lo apto para começar o segundo Redondo. Faça três rondas diárias de manhã. Você pode fazer mais três rodadas à noite também. Pessoas ocupadas que acham difícil fazer três rodadas de Bhastrika podem fazer pelo menos uma rodada. Isso também os manterá tranquilos

em forma.

Bhastrika é um exercício poderoso. Uma combinação de Kapalabhati e Ujjayi compõe Bhastrika. Pratique Kapalabhati e Ujjayi para começar. Então você achará muito fácil fazer Bhastrika.

Alguns prolongam a prática até se cansarem. Você vai ter suor profusamente. Se você sentir qualquer tontura, pare a prática e tome alguns respirações normais. Continue a prática depois que a tontura desaparecer. Bhastrika pode ser feito de manhã e à noite no inverno. Dentro verão fazê-lo pela manhã apenas durante as horas frescas.

Bhastrika alivia a inflamação da garganta, aumenta o fogo gástrico, destrói catarro, remove doenças do nariz e do tórax e erradica a asma, consumo, etc. Dá bom apetite. Ele quebra os três Granthis ou nós viz., Brahma Granthi, Vishnu Granthi e Rudra Granthi. Destrói catarro que é o ferrolho ou obstáculo para a porta da boca de Brahma

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 118

Nadi (Sushumna). Permite conhecer o Kundalini. Remove tudo doenças que surgem do excesso de vento, bile e catarro. Dá calor para o corpo. Quando você não tem roupas quentes suficientes em uma região fria para proteja-se do frio, pratique este Pranayama e você obterá calor suficiente no corpo rapidamente. Isso purifica os Nadis consideravelmente. Isto é o mais benéfico de todos os Kumbhakas.

Bhastrika Kumbhaka deve ser especialmente praticado, pois permite que o Prana romper os três Granthis ou nós que estão firmemente localizados no Sushumna. Desperta o Kundalini rapidamente. O praticante nunca vai sofrer de qualquer doença. Ele sempre será saudável.

O número de exalações ou rodadas é determinado pela força e capacidade do praticante. Você não deve ir a extremos. Alguns alunos fazem seis rodadas. Alguns fazem doze também.

Você pode praticar Bhastrika da seguinte maneira. Há alguma ligeira mudança no final. Tendo inspirado e expirado rapidamente vinte vezes, inspire pela narina direita, retenha a respiração enquanto você puder confortavelmente e depois expire pela narina esquerda. Em seguida, inspire a narina esquerda, retenha a respiração como antes e depois expire através do narina direita.

Repita OM mentalmente com Bhava e significado ao longo da prática.

Existem algumas variedades de Bhastrika em que apenas uma narina é usada para propósitos de respiração e em outra variedade as narinas alternativas são usadas para inalação e exalação.

Aqueles que desejam praticar Bhastrika por um longo tempo de maneira intensa devem viver em Khichdi, e fazer um enema ou fazer Bhasti na manhã anterior começando a prática.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 119

Bhramari

Sente-se em Padmasana ou Siddhasana. Inspire rapidamente por ambas as narinas fazendo som de *Bhramara*, a abelha, e expire rapidamente através de ambas narinas, fazendo o som de zumbido.

Você pode levar o processo até que o corpo esteja banhado de suor. No fim inspire pelas duas narinas, retenha a respiração enquanto você puder confortavelmente e depois expire lentamente pelas duas narinas. A alegria que o praticante consegue fazer o Kumbhaka é ilimitado e indescritível. Dentro no início, o calor do corpo é aumentado à medida que a circulação do sangue é acelerado. No final, o calor corporal é diminuído pela transpiração. De sucesso neste Bhramari Kumbhaka, o aluno Yógico obtém sucesso em Samadhi.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 120

Murchha

Sente-se em seu Asana e inspire. Retenha a respiração. Faça Jalandhara Bandha por pressionando o queixo contra o peito. Prenda a respiração até que você espere desmaiar e depois expire lentamente. Esta é a murchha Kumbhaka, pois torna a mente sem sentido e dá felicidade. Mas isso é não é adequado para muitos.

Murcha Pranayama **Plavini**

A prática desse Pranayama exige habilidade por parte do aluno. Ele quem pratica este Plavini pode fazer Jalastambha (solidificação da água) e flutuar

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

na água por qualquer período de tempo. Sr. 'S', um estudante de ioga pode flutuar na água por doze horas seguidas. Aquele que pratica este Plavini Kumbhaka pode viver de ar e dispensar comida por alguns dias. O aluno realmente bebe o ar como a água lentamente e o envia para o estômago. O estômago fica inchado um pouco. Se você bater no estômago quando ele estiver cheio de ar, obterá uma sensação peculiar som timpânico (ar). A prática gradual é necessária. A ajuda de quem é bem versado neste Pranayama também é necessário. O aluno pode expulsar todos o ar do estômago por arrotos graduais.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Kevala Kumbhaka

Kumbhaka é de dois tipos, viz., Sahita e Kevala. Aquilo que está acoplado com inalação e exalação é denominado Sahita. Aquilo que é desprovido de estes, é chamado de Kevala (sozinho). Quando você obtém maestria em Sahita, então você pode tentar este Kevala. Quando no devido curso da prática, o Kumbhaka subsiste em muitos lugares sem exalação e inalação e não condicionado por lugar, tempo e número - então esse Kumbhaka é chamado absoluto e puro (Kevala Kumbhaka), a quarta forma de 'Regulação de respiração'. Poderes como o de vagar pelo espaço sem ser visto, siga este última forma de Pranayama. No Vasishtha Samhita é dito: “Quando depois de dar inalação e exalação, a pessoa segura a respiração com facilidade, é absoluta Kumbhaka (Kevala).” Neste Pranayama, a respiração é repentinamente interrompida sem Puraka e Rechaka. O aluno pode reter sua respiração enquanto ele gosta através deste Kumbhaka. Ele atinge o estado de Raja Yoga. Através Kevala Kumbhaka, o conhecimento de Kundalini surge. Kundalini está excitado e o Sushumna está livre de todos os tipos de obstáculos. Ele atinge a perfeição em Hatha Yoga. Você pode praticar este Kumbhaka três vezes ao dia. Ele quem conhece Pranayama e Kevala é o verdadeiro Yogi. O que ele não pode realizar nos três mundos, quem obteve sucesso neste Kevala Kumbhaka? Glória, glória a tais almas exaltadas. Este Kumbhaka cura todas as doenças e

promove longevidade.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Cura Prânica

Aqueles que praticam Pranayama, podem transmitir seu Prana na cura de doenças mórbidas doenças. Eles também podem se recarregar com Prana em nenhum momento por praticando Kumbhaka. Nunca pense que você perderá seu Prana por distribuí-lo para outras pessoas. Quanto mais você dá, mais fluirá para você da fonte cósmica (*Hiranyagarbha*). Essa é a lei da natureza. Não faça tornar-se um avaro. Se houver um paciente reumático, lave suavemente suas pernas com as mãos. Quando você faz xampu (massagem), faça Kumbhaka e imagine que o Prana está fluindo de suas mãos em direção à perna de seu paciente. Conecte-se com Hiranyagarbha ou o Prana Cósmico e imagine que a energia cósmica está fluindo através de suas mãos em direção ao pernas do paciente. O paciente sentirá imediatamente calor, alívio e força. Você pode curar dores de cabeça, cólicas intestinais ou qualquer outra doença com massagem e pelo seu toque magnético. Quando você massageia o fígado, baço, estômago ou qualquer outra parte ou órgão do corpo, você pode falar com as células e dar as ordens: "Ó células! desempenhe suas funções adequadamente. Eu te ordeno faça isso." Eles obedecerão às suas ordens. Eles também têm subconsciente inteligência. Repita o OM ao passar seu Prana para outras pessoas. Tente alguns casos. Você vai ganhar competência. Você também pode curar ferrão de escorpião. Suavemente shampoo a perna e traga o veneno para baixo.

Você pode ter um extraordinário poder de concentração, força de vontade e uma corpo perfeitamente saudável e forte praticando Pranayama regularmente. Você terá que direcionar o poder do Prana conscientemente para as partes insalubres do corpo. Suponha que você tenha um fígado lento. Sente-se na Padmasana. Feche seus olhos. Inspire suavemente até contar OM 3 vezes. Em seguida, retenha a respiração até contar OM 6 vezes. Direcione o Prana para a região do fígado. Concentre seu mente lá. Fixe sua atenção nessa área.

Imagine que o Prana está interpenetrando todos os tecidos e células do lóbulos do fígado e fazendo seu trabalho curativo, regenerador e construtivo lá. Fé, imaginação, atenção e interesse desempenham um papel muito importante

na cura de doenças, levando Prana às áreas doentes. Em seguida, expire lentamente. Durante a expiração, imagine que as impurezas mórbidas do fígado são lançadas Fora. Repita este processo 12 vezes pela manhã e 12 vezes no

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 124

tarde. A lentidão do fígado desaparecerá em alguns dias. Este é um sem drogas tratamento. Esta é a cura pela natureza. Você pode levar o Prana para qualquer parte do corpo durante o Pranayama e cura qualquer tipo de doença, seja aguda ou crônica. Tente uma ou duas vezes curar-se. Suas convicções ficarão mais fortes. Por que você chora como a senhora que está chorando por ghee quando tem manteiga em a mão dela, quando você tem um remédio ou agente barato, potente e facilmente disponível Prana ao seu comando em todos os momentos! Use-o com cautela. Quando você avança em sua concentração e prática, você pode curar muitas doenças por simples toque. Nos estágios avançados, muitas doenças são curadas por mera vontade.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 125

Cura a Distância

Isso também é conhecido como 'tratamento ausente'. Você pode transmitir o seu Prana através do espaço, ao seu amigo, que está morando à distância. Ele deveria ter um atitude mental receptiva. Você deve se sentir *em rapport* (em direto relação e em simpatia) com o homem, a quem curas com este Distante Método de cura.

Você pode marcar horários de atendimento com eles por meio de correspondência. Vocês pode escrever para eles: "Prepare-se às 4 da manhã. Tenha uma atitude mental receptiva. Deite-se em uma poltrona. Feche seus olhos. Vou transmitir meu Prana. " Dizer mentalmente para o paciente: "Estou transmitindo um suprimento de Prana (força vital)." Faça Kumbhaka ao enviar Prana. Pratique a respiração rítmica também. Tenha uma imagem mental de que o Prana está deixando sua mente quando você expira; está passando pelo espaço e está entrando no sistema do paciente. O Prana viaja invisível como as ondas sem fio (rádio) e flashes como relâmpagos através do espaço. O Prana que é colorido pelos pensamentos do o curador é projetado para fora. Você pode se recarregar com Prana praticando Kumbhaka. Isso requer prática longa, constante e regular.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Relaxamento

A prática de relaxar os músculos do corpo trará descanso para o corpo e para a mente também. A tensão dos músculos será aliviada. Pessoas quem conhece a ciência do relaxamento não desperdiça energia. Eles podem medite bem. Respire fundo algumas vezes e, em seguida, deite-se de costas como em Savasana. Relaxe todos os músculos do corpo, da cabeça aos pés. Roll on para um lado e, em seguida, relaxe o mais completamente que puder. Não force o músculos. Role para o outro lado e relaxe. Isso é feito naturalmente por todos durante dormir. Existem vários exercícios de relaxamento, para os músculos específicos de uma parte específica do corpo. Você pode relaxar a cabeça, os ombros, o

braços, antebraços, pulsos, etc. Os iogues conhecem a ciência do relaxamento completamente. Quando você pratica esses vários exercícios de relaxamento, você deve ter a imagem mental de calma e força.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Relaxamento da mente

Equilíbrio mental e calma podem ser alcançados pela erradicação de preocupação e raiva. O medo realmente está por trás da preocupação e da raiva. Nada é ganho pela preocupação e raiva, mas, pelo contrário, muita energia é desperdiçada por esses dois tipos de emoções inferiores. Se um homem se preocupa muito e se ele está irritado, ele é realmente um homem muito fraco. Seja cuidadoso e atencioso. Todas as preocupações desnecessárias podem ser evitadas. O relaxamento dos músculos reage em a mente e traz repouso para a mente. O relaxamento da mente traz descanso para o corpo também. Corpo e mente estão intimamente conectados. Corpo é um molde preparado pela mente para seu desfrute.

Sente-se por 15 minutos em uma posição confortável e relaxada. Feche seus olhos. Afaste a mente de objetos externos. Acalme a mente. Silencie os pensamentos borbulhantes. Pense que o corpo é como uma casca de coco e você é totalmente diferente do corpo. Pense que o corpo é um instrumento de suas mãos. Identifique-se com o Espírito que tudo permeia ou Atman. Imagine que o mundo inteiro e seu corpo estão flutuando como um pedaço de palha neste vasto oceano de Espírito. Sinta que você está em contato com o Ser Supremo. Sentir que a vida de todo o mundo está pulsando, vibrando e pulsando através de vocês. Sinta que o oceano da vida está balançando suavemente você em seu vasto seio. Então abra seus olhos. Você experimentará imensa paz mental, vigor mental e força mental. Pratique e sinta isso.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Importância e benefícios do Pranayama

“O ilusório Samsaric Vasana que surgiu através da prática de muitos vive, nunca morre, exceto através da prática de Yoga por um longo tempo. Isto é não é possível da parte de alguém controlar a mente sentando-se novamente e novamente, exceto através dos meios aprovados ” (*Muktikopanishad*).

“Como poderia Jnana, capaz de dar Moksha, certamente surgir sem Yoga? E mesmo o Yoga se torna impotente para garantir Moksha quando é desprovido de Jnana. Portanto, o aspirante após a emancipação deve praticar (firmemente) tanto Yoga e Jnana ” (*Yogatattva Upanishad*).

"Tatah kshiyate prakasavaranam - Portanto, a cobertura da luz é destruída ”(*Ioga Sutras — II-52*). Tamas e Rajas constituem a cobertura ou véu. Este véu é removido por a prática de Pranayama. Depois que o véu é removido, a verdadeira natureza do alma é realizada. O *Chitta* é por si só feito de partículas Sáttvicas, mas é envolvido por Rajas e Tamas, assim como o fogo é envolvido pela fumaça. Não há ação purificatória maior do que Pranayama. Pranayama dá pureza e a luz do conhecimento brilham. O Karma do Yogi, que encobre o conhecimento discriminativo é destruído enquanto ele pratica Pranayama. Pelo panorama mágico do desejo, a essência, que é luminoso por natureza é coberto e o Jiva ou alma individual é dirigido em direção ao vício. Este Karma do Yogi que encobre a Luz e liga ele a repetidos nascimentos, torna-se atenuado pela prática de Pranayama a cada momento e é destruído eventualmente. As aflições e pecados constituem a cobertura de acordo com Vachaspati.

Manu diz: “Que os defeitos sejam queimados pelo Pranayama”. Vishnu Purana fala do Pranayama como um acessório do Yoga: “Aquele que quer que o ar seja conhecido já que o Prana pela prática é considerado como tendo assegurado o Pranayama. ”

“Dharanasu cha yogyata manasah - A mente torna-se adequada para concentração ”(*Yoga Sutras, II-53*). Você será capaz de concentrar o mente, muito bem após este véu de luz ter sido removido. A mente será

bastante estável como a chama em um lugar sem vento, pois a energia perturbadora foi removido. A palavra Pranayama às vezes é usada coletivamente para

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 129

inalação, retenção e exalação da respiração e, às vezes, para cada um dos estes separadamente. Quando o Prana Vayu se move no Akasa-Tattva, o a respiração será reduzida. Nesse momento, será fácil parar a respiração. A velocidade da mente será reduzida lentamente por Pranayama. Vai induzir Vairagya.

Se você puder suspender uma polegada ou um dígito da respiração dentro, você obterá o poderes de predição; se você puder suspender duas polegadas dentro, você obterá o poder de leitura de pensamentos, para suspender a respiração por sete centímetros, levitação; para quatro polegadas, psicomетria, clariaudiência, etc; por cinco polegadas, movendo-se sem ser visto por ninguém no mundo; por seis polegadas, o poder de 'Kaya Siddhi'; por sete polegadas, entrando no corpo de outro homem (Parakaya Pravesa); por 20 centímetros, o poder de permanecer sempre jovem; para nove polegadas, o poder de fazer Devas trabalhar como seus servos; por dez polegadas Anima, Mahima e outros Siddhis; e por onze polegadas, você alcançará unidade com Paramatman. Quando através de muita prática, o Yogi pode realizar Kumbhaka por três horas inteiras, então ele pode se equilibrar em seu polegar. Ele, sem dúvida, atinge todos os tipos de Siddhis. Assim como o fogo destrói o combustível, assim também Pranayama destrói os feixes de pecados. Pratyahara faz o mente calma. Dharana estabiliza a mente. Dhyana faz esquecer o corpo e o mundo. Samadhi traz felicidade infinita, conhecimento, paz e Liberdade.

Durante o Yogic Samadhi, a chama do Yogagni (fogo do Yoga) se estende do umbigo à cabeça derrete o Amrita no Brahmarandhra. O iogue bebe isso com alegria e êxtase. Ele pode ficar sem comida e bebida por meses bebendo este néctar Yógico sozinho.

O corpo fica magro, forte e saudável. Muita gordura é reduzida. Lá é o brilho no rosto. Os olhos brilham como um diamante. O praticante se torna muito bonito. A voz se torna doce e melodiosa. O Anahata interior os sons são ouvidos distintamente. O aluno está livre de todos os tipos de doenças. Ele se estabelece em Brahmacharya. O sêmen fica firme e estável. O Jatharagni (fogo gástrico) é aumentado. O aluno se torna tão perfeito em Brahmacharya que sua mente não será abalada mesmo se uma fada tentar abraçar-o. O apetite torna-se mais intenso. Nadis são purificados. O Vikshepa é removido e a mente se torna um ponto focal. Rajas e Tamas são

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 130

destruído. A mente está preparada para Dharana e Dhyana. As excreções

tornam-se escassos. A prática constante desperta luz espiritual interior, felicidade e paz de espírito. Isso o torna um Urdhvareto-Yogi. Alunos avançados apenas obterá todos os outros Siddhis mencionados acima.

A mente de um homem pode ser feita para transcender a experiência comum e existir em um plano superior ao da razão conhecido como estado superconsciente de concentração e ultrapassar o limite de concentração. Ele vem cara a enfrente fatos que a consciência comum não pode compreender. Esta deve ser alcançado por meio de treinamento adequado e manipulação do sutil forças do corpo de modo a fazer com que dêem, por assim dizer, um empurrão para cima para a mente nas regiões superiores. Quando a mente está tão elevada ao estado superconsciente de percepção, começa a agir a partir daí e experimenta fatos superiores e conhecimento superior. Esse é o objetivo final de Yoga, que pode ser alcançado pela prática de Pranayama. O controle de o Prana vibratório significa para um Yogi, o acender do fogo do supremo conhecimento, a realização do Self.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Instruções Especiais

1. No início da manhã, atenda às chamadas da natureza e sente-se para o prática. Pratique Pranayama, em uma sala seca e bem ventilada. Pranayama requer profunda concentração e atenção. É sempre melhor ter a prática em uma postura sentada estável. Não guarde alguém ao seu lado para evitar distração de sua mente.
2. Antes de se sentar para a prática de Pranayama, limpe bem as narinas Nós vamos. Você pode tomar uma pequena quantidade de suco de fruta ou uma pequena xícara de leite ou café antes mesmo da prática. Quando você terminar a prática tome uma xícara de leite ou tiffin light após 10 minutos.

3. Faça uma sessão apenas de manhã durante o verão. Se houver calor no cérebro ou na cabeça, aplique óleo de *Amla* ou manteiga na cabeça antes de você tome seu banho. Tome *Misri Sherbat* dissolvendo açúcar doce em água. Isso esfriará todo o seu sistema. Faça Sitali Pranayama também. Você não será afetado pelo calor.
4. Evite estritamente falar, comer, dormir e se misturar com os amigos e esforço. "Em verdade, o Yoga não é para quem come demais, nem que se abstém em excesso, é viciado em dormir muito, nem mesmo em vigília" (Gita VI-16). Pegue um pouco de ghee com arroz quando você tomar suas refeições. Isso vai lubrificar os intestinos e permitir que Vayu se mova para baixo livremente.
5. "*Mitaharam vina yastu yogarambham tu karayet, Nanaroga bhavettasya kinchid yogo na sidhyati* —Sem observar moderação da dieta, se alguém segue as práticas de Yoga, ele não pode obter qualquer benefício, mas contrai várias doenças" (Ghe.S. Cap. V-16).
6. O celibato perfeito por seis meses ou um ano sem dúvida o capacitará adquirir rápido progresso na prática e na espiritualidade avanço. Não fale com mulheres. Não ria e brinque com eles. Evite totalmente a companhia deles. Sem Brahmacharya e regulamentos dietéticos se você praticar exercícios de ioga, você não obterá máximo benefício nas práticas espirituais. Mas, para a saúde normal

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

you can practice light exercises.

7. Seja regular e sistemático em sua prática. Nunca perca um dia. Pare a prática quando você está gravemente doente. Algumas pessoas torcem o músculos do rosto quando fazem Kumbhaka. Deve ser evitado. Isto é um sintoma que indica que eles estão indo além de sua capacidade. Isso deve ser totalmente evitado. Essas pessoas não podem ter um regulamentado Rechaka e Puraka.
8. Obstáculos no Yoga: "Dormir durante o dia, vigília tardia durante a noite, excesso de urina e fezes, mal de comida prejudicial e laboriosa operação com Prana." Quando alguém é atacado por alguma doença, ele diz que a doença se deve à prática do Yoga. Este é um sério erro.
9. Levante-se às 4 da manhã. Medite ou faça Japa por meia hora. Então faça Asanas e Mudras. Descanse por 15 minutos. Então faça Pranayama. Os exercícios físicos podem ser convenientemente combinados com Asanas. Se você ter tempo suficiente à sua disposição, você pode tê-lo depois de terminar todos os exercícios de ioga e meditação. Pranayama também pode ser realizada assim que você se levanta da cama, pouco antes de Japa e meditação. Isso tornará seu corpo leve e você apreciará o meditação. Você deve ter uma rotina de acordo com sua conveniência e tempo.

10. O benefício máximo pode ser obtido se o Japa também for feito durante o prática de Asanas e Pranayama.
11. É sempre melhor começar o Japa e a meditação no início da manhã às 4 da manhã, assim que você se levantar da cama. Neste momento a mente é bastante calmo e revigorado. Você pode ter uma boa concentração.
12. A grande maioria das pessoas desperdiça seu precioso tempo no início manhã em responder às chamadas da natureza por meia hora e lavando os dentes por mais meia hora. Isto é mau. Aspirantes deve tentar defecar em 5 minutos e limpar os dentes em 5 minutos. Se os intestinos estão constipados, tenha vigoroso prática de Salabha, Bhujanga e Dhanur Asanas por 5 minutos como
***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****
- assim que você se levantar da cama. Se você está habituado a responder ao chamada da natureza, tarde, você pode fazer isso depois de terminar os exercícios de ioga.
13. Primeiro faça Japa e meditação. Então você pode levar para Asana e Exercícios de pranayama. Em seguida, termine o curso de prática por outro curta sessão em meditação.
14. COMO sempre há um pouco de sonolência quando você se levanta da cama, é desejável fazer alguns Asanas e um pouco de Pranayama por cinco minutos apenas para afastar essa sonolência e torná-lo apto para a meditação. A mente se concentra após a prática de Pranayama. Pranayama, embora se preocupe com a respiração, dá um bom exercício para vários órgãos internos e todo o corpo.
15. A ordem geral de fazer Kriyas é: Primeiro faça todos os Asanas, depois Mudras, depois Pranayama e depois
16. Dhyana. Já que o tempo da manhã é adequado para meditação, você podem seguir esta ordem: Japa, Meditação, Asanas, Mudras e Pranayama. Esta é a melhor maneira. Você pode seguir a ordem que é adequado para você. Depois de fazer asanas, descanse por cinco minutos e então comece Pranayama.
17. Alguns livros de Hatha Yogic proíbem o banho frio no início da manhã. Provavelmente, a razão pode ser que alguém pode pegar um resfriado ou desenvolver qualquer reclamação dos pulmões, se ele tomar banho frio às 4 da manhã, especialmente em lugares frios como Caxemira, Mussoorie, Darjeeling, etc. Não há restrição em locais quentes. Sou sempre a favor de banhos frios antes inicia-se as práticas Yógicas, pois é revigorante e estimulante. Isto afasta a sonolência. Traz o equilíbrio da circulação do sangue. Existe um fluxo saudável de sangue em direção ao cérebro.
18. Asanas e Pranayama removem todos os tipos de doenças, melhoram a saúde, energize a digestão, revigore os nervos, endireite o Sushumna Nadi, remova Rajas e desperte Kundalini. Prática de Asanas e Pranayama confere boa saúde e mente estável. Como nenhum Sadhana é possível sem boa saúde e como nenhuma meditação é possível

sem uma mente estável, o Hatha Yoga é de grande utilidade para o Dhyana
***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Yogins, Karma Yogins, Bhaktas e Vedantins também.

19. A manutenção do corpo é impossível sem Asanas ou qualquer tipo de exercícios físicos ou atividades. Mesmo um Vedantin ortodoxo é um Hatha Yogi inconsciente. Ele pratica algum tipo de Asana diariamente. Ele pratica Pranayama também inconscientemente porque durante meditação, Pranayama vem por si só.
20. Sempre que você se sentir inquieto, deprimido ou abatido, pratique Pranayama. Você será imediatamente preenchido com um novo vigor, energia e força. Você será elevado, renovado e cheio de alegria. Fazem isto e tentar. Antes de começar a escrever algo, um ensaio, um artigo ou uma tese, faça o Pranayama primeiro. Você vai trazer belas ideias e isso será uma produção inspiradora, poderosa e original.
21. Seja regular na prática. Regularidade na prática é muito necessária se alguém deseja obter o máximo de benefícios de Asanas e Pranayama. Aqueles que praticam aos trancos e barrancos não irão derivar muito benefício. Geralmente as pessoas praticam por dois meses no começo com grande entusiasmo e abandonar a prática. Isto é um erro triste. Eles sempre querem um professor de ioga ao seu lado. Eles têm a mentalidade afeminada inclinada. Eles são preguiçosos, entorpecidos e preguiçoso.
22. As pessoas não querem remover Mala (impureza) por meio de serviço altruísta e Vikshepa por práticas de Yoga. Eles imediatamente saltam para despertar o Kundalini e eleve Brahmakara Vritti. Eles só vão quebrar as pernas. Aqueles que tentam despertar o Kundalini por Asanas e Pranayama, deve ter pureza de pensamento, palavra e ação. Eles devem ter Brahmacharya mental e físico. Então só eles podem aproveitar os benefícios de despertar o Kundalini.
23. Plante a semente da espiritualidade em sua tenra idade. Não desperdice Virya. Discipline os Indriyas e a mente. Faça Sadhana. Quando você se torna velho, será difícil para você fazer qualquer Sadhana rígido. Portanto seja em estado de alerta durante a adolescência; você verá por si mesmo em um breve tempo os benefícios específicos que você obtém de determinados tipos de

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Sadhana.

24. Quando você avança nas práticas espirituais, você deve observar estritamente

Mouna (voto de silêncio) por 24 horas continuamente. Isto deve ser continuado por alguns meses também. Todos devem selecionar um curso de poucos exercícios em Asana, Pranayama e meditação de acordo com temperamento, capacidade, conveniência e exigência.

25. É perfeitamente possível para um homem praticar o celibato, embora haja vários tipos de tentações e distrações. Uma vida bem disciplinada, estudo das escrituras, Satsanga, Japa, Dhyana, Pranayama, Sattvico e dieta moderada, introspecção diária e investigação, auto-análise e autocorreção, Sadachara, prática de Yama, Niyama, física e Tapas verbais, tudo abrirá um longo caminho para atingir esse objetivo. As pessoas têm irregular, injusto, imoderado, irreligioso, vida indisciplinada. Portanto, eles sofrem e falham na obtenção do objetivo da vida. Assim como o elefante joga areia na própria cabeça, também eles próprios trazem dificuldades e problemas em suas próprias cabeças por causa de sua tolice.
26. Não sacuda o corpo desnecessariamente. Ao sacudir o corpo com frequência, o a mente também está perturbada. Não estique o corpo de vez em quando. O Asana deve ser estável e firme como uma rocha quando você faz Pranayama, Japa e meditação.
27. Você deve descobrir por si mesmo de acordo com sua saúde e constituição, que tipo de regulamento dietético será adequado e qual Pranayama particular irá ajudá-lo exatamente. Então só você pode com segurança prosseguir com o seu Sadhana. Primeiro leia todas as instruções dos vários exercícios dados neste livro, do início ao fim. Compreenda claramente a técnica. Se você tiver alguma dúvida, pergunte qualquer estudante de ioga para demonstrar e então praticar. Isto é o método mais seguro. Você não deve selecionar nenhum dos exercícios em aleatório e começar a praticá-lo de maneira errada.
28. Em todos os exercícios, sugeri o Mantra 'OM' como a unidade de tempo. Você pode ter seu Guru Mantra, Rama, Siva, Gayatri ou apenas

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

número como a unidade de tempo de acordo com sua inclinação. Gayatri ou OM é o melhor para Pranayama. No começo você deve observar alguns unidades de tempo para Puraka,

Kumbhaka e Rechaka. A unidade de tempo e a proporção adequada vêm por si mesmas quando você faz o Puraka, Kumbhaka e Rechaka, contanto que você possa fazê-lo confortavelmente. Quando você tiver avançado na prática, não precisa contar ou manter qualquer unidade. Você ficará naturalmente estabelecido na proporção normal pela força do hábito.

1. Por alguns dias no início você deve contar o número e ver como você progride. Nos estágios avançados, você não precisa distrair o mente na contagem. Os pulmões dirão quando o número necessário está terminado.

2. Não continue o Pranayama quando estiver cansado. Deve haver seja sempre alegria e alegria de espírito durante e após a prática. Você deve sair da prática totalmente revigorado e revigorado. Não se restrinja a muitas regras (Niyamas).
3. Não tome banho imediatamente após o término do Pranayama. Descansar por meia hora. Se você suar durante a prática, não limpe com uma toalha. Esfregue com as mãos. Não exponha o corpo a as correntes de ar frio quando você transpira.
4. Sempre inspire e expire muito lentamente. Não faça nenhum som. Dentro Pranayamas como Bhastrika, Kapalabhati, Sitali e Sitkari, você pode produzir um som um pouco suave ou o mais baixo possível.
5. Você não deve esperar os benefícios depois de fazer isso por 2 ou 3 minutos apenas por um ou dois dias. Você deve ter pelo menos 15 minutos diários pratique no início regularmente por dias juntos. Haverá não adianta se você pular de um exercício para outro todos os dias. Você deve faça um exercício específico para o seu Abhyasa diário, que você deve melhorar em alto grau. Outros exercícios, é claro, você pode ter para a prática ocasional junto com o exercício diário. Você deve ter Bhastrika, Kapalabhati e 'Easy Comfortable Pranayama' para o seu prática diária; e Sitali, Sitkari, etc., podem ser praticados ocasionalmente.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

6. O Puraka é também conhecido como 'Nissvasa' e Rechaka é conhecido como 'Uchhvasa'. O processo mental em Kevala Kumbhaka é chamado Forma 'Sunnyaka' de regulação da respiração. Prática constante e sistemática e o aumento gradual de Kumbhaka é conhecido como 'Abhyasa Yoga', engolir ar e viver apenas neste ar é conhecido como 'Vayubhakshana'.
7. O autor de Sivayoga Dipika descreve três tipos de Pranayama: Prakrita, Vaikrita e Kevala Kumbhaka. "Se o Prana estiver na forma de respiração inspirada e expirada, por conta de sua qualidade natural de saindo e entrando, o Pranayama é conhecido como Prakrita. Se o Prana é restringido pelos três meios de jogar fora, assimilar e parar a respiração de acordo com as regras prescritas em os Sastras, é chamado Vaikrita ou artificial. Mas com grandes homens que superaram esses dois tipos de respiração restritiva, a repentina restrição das correntes vitais diretamente (sem inspiração e expiração), é Kevala Kumbhaka. Prakrita Pranayama pertence a Mantra Yoga. Vaikrita pertence ao Laya Yoga. "
8. "Isso é chamado Kumbhaka (cessação da respiração) quando não há nenhuma expiração nem inspiração e o corpo fica imóvel, permanecendo imóvel em um estado. Então ele vê formas como os cegos, ouve sons como os surdo e vê o corpo como madeira. Esta é a característica de um que atingiu a quiescência. "

9. Patanjali não dá muita ênfase à prática de diferentes tipos de Pranayama. Ele menciona:

10. “Expire lentamente, depois inspire e retenha a respiração. Você receberá um mente firme e calma.” Foram apenas os Hatha Yogues que desenvolveram Pranayama como ciência e mencionou vários exercícios para adequar-se a pessoas diferentes.

11. “Espalhe uma pele de tigre ou de veado ou um cobertor quádruplo. Por cima disto espalhe um pedaço de pano branco.

12. Em seguida, sente-se para a prática do Pranayama voltado para o norte.”

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

13. Alguns interpretariam a ordem como expirar, inspirar e reter; outros inspirando, retendo e expirando. O último é mais comum. Em Yajnavalkya, encontramos os diferentes tipos de respiração regulamento mencionado na ordem de Puraka, Kumbhaka e Rechaka; ao passo que, no texto Naradiya, nós os temos na ordem de Rechaka, Puraka e Kumbhaka. Os dois devem ser regulamentados como alternativas opcionais.

14. Um Yogi deve sempre evitar medo, raiva, preguiça, dormir muito ou acordar e comer demais ou em jejum. Se a regra acima for boa estritamente praticada, a cada dia, a sabedoria espiritual surgirá por si mesma em três meses sem dúvida; em quatro meses, ele vê os Devas; dentro cinco meses ele conhece ou se torna um Brahmanishtha; e verdadeiramente em seis meses ele alcança Kaivalya à vontade. Não há dúvidas.

15. Um neófito deve fazer Puraka e Rechaka apenas sem qualquer Kumbhaka por alguns dias. Demora muito para fazer Rechaka. O proporção para Puraka e Rechaka é 1: 2.

16. Pranayama em sua forma popular e preparatória pode ser praticado por cada um em qualquer postura, sentado ou caminhando; e ainda é certifique-se de mostrar seus benefícios. Mas para aqueles que o praticam de acordo com os métodos específicos prescritos, a frutificação será rápida.

17. Aumente gradualmente o período de Kumbhaka. Reter por 4 segundos em a primeira semana, por 8 segundos na segunda semana, por 12 segundos em a terceira semana e assim por diante, até que você seja capaz de reter a respiração para sua capacidade total.

18. O bom senso ou Yukti deve ser usado em toda a sua prática. Se um tipo de exercício não é agradável para o seu sistema, mude-o depois a devida consideração ou consulta com seu Guru. Esta é a Yukti. Onde há Yukti, há Siddhi, Bhukti e Mukti (perfeição, gozo e salvação).

19. Você deve ajustar bem o Puraka, Kumbhaka e Rechaka que você não deve sentir a sensação de sufocamento ou desconforto em qualquer estágio do Pranayama. Você nunca deve sentir a necessidade de

prender algumas respirações normais entre quaisquer duas rodadas. A duração de Puraka, Kumbhaka e Rechaka deve ser devidamente ajustado. Tenha o devido cuidado e atenção. As coisas vão mudar para ser bem sucedido e fácil.

20. Você não deve prolongar desnecessariamente o período de expiração. Se você prolongar o tempo de
21. Rechaka, a seguinte inalação será feita de maneira apressada e o ritmo será perturbado. Você deve regular cuidadosamente o Puraka, Kumbhaka e Rechaka que devem ser absolutamente confortável e realizar não apenas um Pranayama, mas também o completo curso ou rodadas necessárias de
22. Pranayama. Experiência e prática farão você se sentir bem. Prática torna um perfeito. Seja firme. Outro fator importante é que você deve ter controle eficiente sobre os pulmões no final do Kumbhaka para permitir que você faça o Rechaka suavemente e em proporção com o Puraka.
23. Suryabheda e Ujjayi produzem calor. Sitkari e Sitali estão esfriando. Bhastrika preserva a temperatura normal. Suryabheda destrói excesso de vento; Catarro Ujjayi; Bile de Sitkari e Sitali; e Bhastrika todos os três.
24. Suryabheda e Ujjayi devem ser praticados durante o inverno. Sitkari e Sitali deve ser praticado no verão. Bhastrika pode ser praticado em todas as temporadas. Essas pessoas cujos corpos estão quentes mesmo no inverno podem praticar Sitali e Sitkari durante o inverno.
25. O objetivo da vida é a autorrealização. “Isso é conseguido por meio da subjugação do corpo e dos sentidos, o serviço a um bom Guru, a audição da doutrina vedântica e meditação constante sobre ela ” (Niralamba Upanishad). “Se você é realmente sincero e deseja ter um sucesso rápido e seguro, você deve ter uma rotina sistemática para Asana, Pranayama, Japa, Meditação, Svadhyaya, etc. Você deve ser muito cuidadoso em manter o Brahmacharya. Meios eficazes de controle da mente é a obtenção de conhecimento espiritual, associação com

o sábio, a abdicação total de todos os Vasanas e o controle do Prana ” (Muktikopanishad).

26. Mais uma vez, direi que Asana, Pranayama, Japa, Dhyana,

Brahmacharya, Satsanga, solidão, Mouna, Nishkama Karma são todos absolutamente necessário para realizações espirituais. Dificilmente se pode obter perfeição em Raja Yoga sem Hatha Yoga. No final do Kumbhaka você deve retirar a mente de todos os objetos. Por gradual prática você será estabelecido em Raja Yoga.

27. Alguns alunos que estão estudando livros Vedantes pensam que estão Jnanis e eles ignoram Asanas, Pranayama, etc. Eles também deveriam pratique-os, até que sejam perfeitos no Shat-Sampat do Sadhana Chatushtaya — Sama, Dama, etc., - as qualificações preliminares de Jnana Yoga.
28. Não hesite. Não fique à espera de um Guru que se sente ao seu lado lado e assistir você diariamente por um longo tempo. Se você é sincero, regular e sistemático e se você seguir as regras e instruções deste livro com muito cuidado, não haverá problema algum. Você vai, sem dúvida tenha sucesso. Pequenos erros podem surgir no início, não matéria. Não se assuste desnecessariamente. Não desista do prática. Você mesmo aprenderá como se ajustar. Senso comum, instinto, a estridente voz interior da alma o ajudará no caminho. Tudo sairá bem no final. Comece a praticar isso muito em segundo lugar com toda a seriedade e se tornar um verdadeiro Yogi.

OM Santih, Santih, Santih!

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

APÊNDICE

Concentração no Plexo Solar

O plexo solar costuma ser chamado de *cérebro abdominal*. É um importante centro de os nervos, ligados ao sistema nervoso simpático. Esta localizado em a região epigástrica, atrás da boca do estômago em ambos os lados do coluna espinhal. Ele tem controle sobre os principais órgãos internos do homem. Joga um parte muito mais importante do que é geralmente reconhecido. Leva um parte importante no controle das emoções e de várias funções corporais. Isto é composto de matéria cerebral branca e cinza. É uma das partes mais vitais do corpo. Um golpe no plexo solar é bem conhecido pelos boxeadores como um meios prontos para deixar um oponente inconsciente ou, pelo menos, desamparado. É o armazém do Prana. É a casa de força. É o mais importante

de todos os *Adhara*s (suportes) do corpo que são dezesseis em número. É um fato conhecido de que os homens foram mortos instantaneamente por um golpe severo sobre o plexo solar. O plexo solar é literalmente o sol do sistema nervoso. Quando o sol está brilhando harmoniosamente, todo o sistema físico está harmonioso. Ele irradia força e energia para todas as partes do corpo. Pensamentos e Prana, quando dirigidos a este centro por meio Pranayama, irá estimular e despertar a luz do sol latente nele.

Sente-se ereto em Padmasana ou Siddhasana. Feche seus olhos. Desenhe o ar lentamente pela narina esquerda, contanto que você possa fazer com conforto. Mantenha a direita um fechado com o polegar direito. Repita OM mentalmente. Em seguida, retenha o respiração. Tenha a atenção bem direcionada para o plexo solar. Concentre sua mente aí. Tenha o pensamento centrado nele. Não faça qualquer esforço indevido da mente ou esforço indevido de qualquer tipo. Direto conscientemente o Prana para a região do plexo solar através do retido respiração. Imagine: "Estou respirando Prana, felicidade, alegria, força, vigor, amor." Em seguida, expire lentamente pela narina direita. Em seguida, inspire pelo narina direita, retenha-a como antes e expire pela esquerda. Repita o processar 12 vezes pela manhã. Medo, depressão, fraqueza e outros emoções indesejáveis, que atrapalham o avanço espiritual, irão desaparecer. Você se tornará cada vez mais confiante no sucesso em si mesmo.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

realização.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 143

Pancha Dharana Prithvi Dharana

Existem cinco elementos, viz., Prithvi, Apas, Agni, Vayu e Akasa. Para o corpo dos cinco elementos, existe o Dharana quintuplo. Dos pés para os joelhos são considerados a região do Prithvi. Tem uma forma de quatro lados, na cor amarela e tem seu Varna, a letra sânscrita 'L' ao longo da região de a terra, ou seja, dos pés aos joelhos. Contemplando sobre isso, um deve realizar Dharana lá por um período de duas horas diárias. Ele então atinge o domínio sobre a terra. A morte não o incomoda, pois ele tem obteve domínio sobre o elemento 'terra'.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Ambhasi Dharana

Diz-se que a região de Apas se estende dos joelhos ao ânus. Apas é semilunar na forma e na cor branca. Tem a letra 'Va' para seu Bijakshara - letra-semente. Carregando a respiração com a letra 'Va' junto a região de Apas, deve-se contemplar o Deus Narayana, tendo quatro braços, uma cabeça coroada, vestida com roupas cor de laranja e sem decomposição. Praticando Dharana diariamente por um período de duas horas, ele está livre de todos pecados. Então não há medo para ele da água.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Agneyi Dharana

Do ânus ao coração é considerada a região de Agni. Agni é triangular na forma, na cor vermelha e tem a letra 'R' para seu Bija. Levantando o fôlego com a letra 'Ra' ao longo da região do fogo, deve-se contemplar

Rudra, que tem três olhos, concede todos os desejos e é da cor de Sol do meio dia. Praticando Dharana diariamente por um período de duas horas, ele está não queimado pelo fogo, embora seu corpo esteja na fogueira.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Vayavya Dharana

Do coração até o meio das sobrancelhas, diz-se que está a região de Vayu. É de cor preta e brilha com a letra 'Ya'. Carregando a respiração ao longo da região de Vayu, deve-se contemplar em Isvara, o onisciente. O Yogi não encontra sua morte por meio de Vayu.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 147

Akasa Dharana

Do centro da sobrancelha ao topo da cabeça é dito que é o região de Akasa. Tem formato circular, cor esfumada e brilha com o letra 'Ha'. Elevando a respiração ao longo da região de Akasa, deve-se contemplar em Sadasiva. Ao praticar este Dharana, obtém-se o poder de levitação. O Yogi recebe todos os Siddhis.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

História do Yogi Bhusunda

Bhusunda é um dos 'Chiranjivis' entre os Yogues. Ele era o mestre da ciência de Pranayama. Dizia que um grande ninho, como o da montanha, foi construída por ele no ramo sul do Kalpa Vriksha, situado em o cume do norte do 'Mahameru'. Neste ninho, vivia o corvo, Bhusunda, por nome. Este corvo é considerado o Yogi de vida mais longa. Ele foi 'Trikala Jnani'. Ele poderia conhecer todos os três períodos de tempo. Ele poderia sentar em Yoga (Samadhi) por qualquer período de tempo. Ele não tinha desejos. Ele tinha obtido supremo Santi e Jnana. Ele estava lá, desfrutando da bem-aventurança de seu próprio Eu e ele ainda está lá, sendo um Chiranjivi. Ele esteve por muito tempo envolvido no adoração de Brahmasakti 'Alambusa'. Neste local do Kalpa Vriksha, Bhusunda viveu por muitos Yugas, não, por muitos Kalpas. Ele iria abandonar seu ninho na época de Pralaya. Ele tinha pleno conhecimento dos cinco Dharanas. Ele havia prestado prova de si mesmo contra os cinco elementos, praticando o cinco métodos de concentração. É dito que quando todos os doze Adityas chamuscar o mundo com seus raios ardentes, ele iria através de seu Apas Dharana alcança o Akasa. Quando os fortes vendavais surgem, fragmentando o rochas em pedaços, ele estaria no Akasa, através de Agni Dharana. Quando o mundo junto com seu Mahameru estaria debaixo d'água, ele flutuaria sem qualquer flutuação através de Vayu Dharana e quando chegar o momento de destruição universal chegou, ele seria, como em Sushupti, no Brahmic assento até o início de outra criação de Brahma. Após esta criação, ele voltaria a recorrer ao referido ninho para sua morada. O Kalpa Vriksha, no cume da montanha, através de seu Sankalpa (força de vontade) surgiria e crescer da mesma forma, no início do próximo Kalpa, todas as vezes.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

A Fábrica Interna

A comida que você ingere consiste em proteínas e elementos nitrogenados, gorduras ou hidrocarbonetos como ghee e carboidratos como arroz e açúcar. As proteínas constroem os tecidos e os músculos. Carboidratos produzem energia. Além desses, também existem vários tipos de sais. Os vários sucos digestivos, saliva na boca, suco gástrico no estômago, bile, suco pancreático e o *Succus entericus* ou o suco intestinal no intestinos agem sobre as partículas de alimento durante sua passagem no canal alimentar ou tubo digestivo. A saliva atua sobre o amido. Ele o converte em açúcar. Esta ação é posteriormente realizada pelo suco pancreático e intestinal, no intestinos. A bile age sobre as gorduras. O suco gástrico e o suco pancreático agem sobre proteínas. A coisa toda é convertida em um suco leitoso chamado chyle. Esta o quilo é absorvido pelos vasos lácteos e se mistura com o sangue. O lado direito do coração contém sangue impuro. Este sangue impuro é enviado para os pulmões para purificação e depois de ser purificado é trazido de volta para o lado esquerdo do coração, e de lá é bombeado através da grande artéria aorta, por todo o corpo. Nos capilares, o sangue exsuda como linfa e banha e nutre os tecidos e células do corpo, e os impuros o sangue é transportado pelas veias para o lado direito do coração.

Os resíduos de alimentos são transportados ao longo do intestino grosso, que é seis pés de comprimento até o reto, onde é retido como matéria fecal. Quando o impulso nervoso é levado para o reto a partir do centro de defecação no medula espinhal, é descarregado através do ânus, a abertura terminal do canal alimentar.

Os rins, que estão situados nos lombos, de cada lado, eliminam a urina do sangue e enviá-lo através de dois tubos chamados ureteres para o reservatório de urina denominado “bexiga”. Da bexiga, é descarregado através de a uretra.

O sistema nervoso consiste no cérebro do prosencéfalo, cerebelo ou posterior cérebro, medula espinhal e os nervos simpáticos. Existem vários centros em o cérebro para ouvir, ver, saborear, cheirar, falar, etc. impulsos das mãos quando um dedo é picado por um escorpião são carregados através dos nervos sensoriais para a medula espinhal e da medula espinhal para

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

cérebro. A mente que tomou assento no cérebro reage. Parece. Um impulso viaja da medula espinhal e daí ao longo dos nervos motores até a mão. Imediatamente a mão é retirada do escorpião. Tudo isso é feito no piscar de olhos. Os nervos simpáticos suprem os órgãos internos de o abdômen, fígado, baço, coração, etc.

Agora vou descrever como este sêmen fluido vital é fabricado. Os dois

testículos ou sementes que estão localizados na bolsa escrotal são chamados de secretores glândulas. Essas células dos testículos foram dotadas com o peculiar propriedade de assegurar o sêmen gota a gota do sangue, assim como as abelhas coleto o mel no favo de mel. Então este fluido é levado pelos dois dutos ou tubos espermáticos para as duas pequenas bolsas ou reservatórios para o sêmen chamadas Vesiculae Seminalis (bolsas seminais), uma de cada lado. Sob excitação é expelida por pequenos dutos chamados dutos ejaculatórios no porção pórica da uretra ou canal urinário, onde é misturado com o suco da próstata, secretado pelas glândulas da próstata. Quem é o verdadeiro Diretor de esses órgãos internos? Quem criou este sutil, interno, magnânimo máquinas? Você não está impressionado com admiração e admiração, meus queridos amigos, quando você pensa por um momento seriamente sobre a Grandeza Divina e Glória Divina, que são exibidas na estrutura dessas milagrosas mecanismos, coração, pulmões, cérebro, etc? Como eles funcionam harmoniosamente! Quem converte comida em sangue? Quem bombeia o sangue nas artérias? Isto é Ele. Sinta Sua presença interior. Preste sua silenciosa homenagem a ele. Glória, Glória ao Senhor, o Criador deste corpo maravilhoso, Sua própria imagem, Sua casa própria, o Navadvarapuri, a cidade de nove portões!

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Dieta Yógica

Uma dieta que conduza à prática de Yoga e ao progresso espiritual pode ser corretamente denominado 'Yogic

Dieta'. A dieta está intimamente ligada à mente. A mente está formada da porção mais sutil da comida. O sábio Uddalaka instrui seu filho Svetaketu como segue: “O alimento quando consumido se torna triplo, as partículas grosseiras tornam-se excrementos, os médios carne e os finos a mente. ” Novamente você encontrará no Chhandogya Upanishad: “Pela pureza dos alimentos um torna-se purificado em sua natureza; pela purificação de sua natureza, ele realmente obtém memória do Ser, e pela obtenção da memória do Ser, todos os laços e anexos são cortados. ”

A dieta é de três tipos, a saber, dieta sáttvica, dieta rajásica e dieta tamásica. Leite, frutas, cereais, manteiga, tomate, queijo, espinafre são alimentos sáttvicos. Eles tornam a mente pura. Peixes, ovos, carne, etc., são alimentos rajásicos. Eles estimulam a natureza apaixonada do homem. Carne, cebola, alho, etc., são Alimentos tamásicos. Eles enchem a mente de inércia e raiva. Senhor Krishna

diz a Arjuna no Gita (XVIII: 8-10): “O alimento que cada um tem de cara é triplo. Ouça a distinção destes. Os alimentos que aumentam vitalidade, energia, vigor, saúde e alegria e que são deliciosos, insossos substancial e agradável são caros aos puros. O homem apaixonado deseja alimentos que são amargos, azedos, salinos, excessivamente quentes, picantes, secos e ardentes e que produzem dor, tristeza e doença. A comida que está estragada, insípido, pútrido, podre e impuro é caro ao tamásico. ”

A comida é de quatro tipos. Existem líquidos que se bebem; sólidos que são pulverizado pelos dentes e comido; alguns sólidos que são absorvidos pela lambida; e artigos moles que são engolidos sem mastigação. Todos os artigos de alimentação deve ser bem mastigado na boca. Então só eles podem ser prontamente digerido, facilmente absorvido e assimilado no sistema.

A dieta deve ser tal que mantenha a eficiência física e boa saúde. O bem-estar de um homem depende mais de uma nutrição perfeita do que de algo mais. Vários tipos de doenças intestinais, aumento da suscetibilidade a doenças infecciosas, falta de alta vitalidade e poder de resistência, raquitismo,

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

escorbuto, anemia ou pobreza de sangue, beribéri, etc., são todos devidos a defeitos nutrição. Deve ser lembrado que não é tanto o clima, mas alimento que desempenha um papel vital na produção de um homem forte e saudável ou um fracote que sofre de uma série de doenças. Um conhecimento da ciência de a dietética é essencial para todo homem se ele deseja manter a eficiência física e boa saúde. Ele deve ser capaz de fazer uma dieta barata e bem balanceada de certos artigos de dieta. Então, apenas todos os membros de sua família serão saudável e saudável. O que se deseja é uma dieta bem balanceada, mas não rica. UMA dieta rica produz doenças do fígado, rins, pâncreas. Um bem equilibrado dieta ajuda o homem a crescer, e dá muito trabalho, aumenta seu corpo peso e mantém a eficiência e um alto padrão de vigor e vitalidade. Um homem é o que ele come. Este é um truísmo, de fato.

A comida é necessária para duas finalidades: 1) para manter o calor do nosso corpo e 2) para produzir novas células e compensar o desgaste de nossos corpos. Alimentos contêm proteínas, carboidratos, hidrocarbonetos, fosfatos, sal, vários tipos de cinzas, água, vitaminas, etc. As substâncias proteicas são nitrogenado. Eles constroem os tecidos do corpo. Eles estão presentes em abundância em dal, leite, etc. Eles são chamados de 'construtores de tecido'. Proteínas são compostos orgânicos complexos que contêm carbono, hidrogênio, oxigênio e nitrogênio e às vezes enxofre, fósforo e ferro. Amidos são carboidratos. Eles estão presentes em abundância no arroz. Carboidratos são 'produtores de energia' ou doadores de calor. Carboidratos são substâncias, como amido, açúcar ou goma e contêm carbono, hidrogênio e oxigênio. Hidrocarbonetos ou gorduras estão presentes no ghee e nos óleos vegetais. Gorduras são compostos de glicerina com ácidos graxos. A máquina humana do corpo necessariamente precisa de lubrificação. Manteiga, creme, queijo, azeite, amendoim óleo, óleo de mostarda são bons para lubrificação.

Uma dieta bem balanceada é aquela em que os diferentes princípios da dieta

para manter o corpo e a mente em perfeita saúde e a harmonia existem de forma adequada proporções. O leite é um alimento perfeito, porque contém todos os princípios nutritivos em proporções adequadas e bem equilibradas. A proteína, gordura e carboidrato deve estar na proporção certa. Eles também devem ser do tipo certo. Se uma dieta contém muito de uma coisa ou muito pouco de outra, se estiver com defeito em uma forma ou de outra por ser deficiente ou preponderante em um ou mais

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

constituintes importantes dos alimentos, então é chamada de dieta mal balanceada ou deficiente. Isso levará à desnutrição, crescimento atrofiado, deficiência física, etc. as doenças têm sua origem na desnutrição. Se a comida for nutritiva, saudável e bem equilibrado, tem um bom poder de resistência e eficiência física. Se ele tiver eficiência física, pode realizar mais trabalhos. Alguns tomam o leite como uma dieta animal, enquanto outros consideram o ovo como dieta vegetal. Todas essas pessoas estão iludidas. O leite é um vegetal dieta, enquanto o ovo é uma dieta animal. Esta é a declaração enfática de eruditos sábios. Os alunos de ioga devem desistir dos ovos. Todos os princípios nutritivos são encontrado no leite, manteiga, queijo, frutas, amêndoas, tomates, cenouras e nabos.

Os sucos digestivos importantes são a saliva na boca, o suco gástrico no estômago e suco pancreático, bile e suco intestinal (*succus entericus*) em o intestino delgado. A saliva é alcalina. É secretado pelas glândulas salivares. Isto digere amidos. O suco gástrico é ácido na reação. Contém clorídrico ácido. É secretado pelas glândulas gástricas. Ele digere proteínas. Suco pancreático digere amidos, proteínas e gorduras. Ele contém três tipos de digestivos fermenta. É fabricado pelo pâncreas. A bile é secretada pelo fígado. Isto digere gorduras. Os alimentos são transformados em chyle pela ação desses sucos digestivos, que são absorvidos pelos lácteos do intestino delgado.

Glutões e epicuristas não podem sonhar em obter sucesso no Yoga. Aquele que leva dieta moderada, aquele que regulou sua dieta pode se tornar um Yogi. Esse é o razão pela qual o Senhor Krishna diz a Arjuna: "Em verdade, o Yoga não é para aquele que come demais, nem quem se abstém em excesso, nem quem é demais viciado em dormir, nem mesmo em vigília, Arjuna. Yoga mata toda dor para aquele que é regulado na alimentação e diversão, regulado na execução ações, reguladas no sono e na vigília "(Gita, VI: 16,17). Pegue agradável, alimentos saudáveis e doces com metade do estômago cheio, encha o quarto do estômago com água pura e deixar o quarto restante livre para expansão do gás. Esta é uma dieta moderada.

Todos os artigos que são pútridos, rançosos, decompostos, fermentados, impuros, duas vezes - cozido, mantido durante a noite deve ser abandonado. A dieta deve ser simples, leve, sem graça, saudável, de fácil digestão e nutritiva. Aquele que vive para comer é um pecador, mas quem come para viver é santo. Este último deve ser adorado. Se há fome, a comida pode ser bem digerida. Se você não tem apetite não

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

pegue qualquer coisa; dê descanso ao estômago.

Uma boa quantidade de comida sobrecarrega o estômago, induz ao apetite caprichoso e torna a língua fastidiosa. Então fica muito difícil agradar a língua. O homem inventou muitos tipos de pratos apenas para satisfazer seu paladar e tornou sua vida muito complexa e miserável. Ele se autodenomina um homem civilizado e culto quando ele é realmente ignorante e iludido pelos sentidos. Sua mente fica perturbada quando ele não consegue seus pratos habituais em um novo lugar, colocar. Esta é a verdadeira força? Ele se tornou um escravo absoluto de sua língua. Isto é mau. Seja natural e simples ao comer. Coma para viver e não viva para comer. Você pode ser muito feliz e pode dedicar muito tempo às práticas de Yoga.

Um estudante de ioga que passa seu tempo apenas em meditação pura, deseja muito pouca comida. Um ou um e meio vidente de leite e algumas frutas serão suficientes. Mas quando ele entra na plataforma para o trabalho, ele quer alimentos abundantes e nutritivos. Comida. Um homem que faz um trabalho imenso (trabalho físico) quer mais comida.

A carne não é absolutamente necessária para a manutenção da saúde. Comer carne é altamente prejudicial à saúde. Ele traz uma série de doenças, como vermes de fita, albuminúria e outras doenças renais. Afinal, o homem quer muito pouco nesta terra. Matar animais para comer é um grande pecado. Em vez de matar o egoísmo e a ideia de 'meu-ness' pessoas ignorantes matam inocentes animais sob o pretexto de sacrifício à Deusa, mas é realmente para satisfazer suas línguas e paladares. Horrível! Muito desumano! *Ahimsa Paramo Dharmah*. Ahimsa é a primeira virtude que um aspirante espiritual deve possuir. Devemos ter reverência pela vida. O Senhor Jesus diz: "Bem-aventurados os misericordiosos, pois obterão misericórdia." Senhor Jesus e Mahavir gritaram o topo de sua voz: "Considere cada ser vivo como a si mesmo e não prejudique 1." A lei do Karma é inexorável, implacável e imutável. A dor que você inflige a outro irá repercutir em você e a felicidade que você irradia para outro voltará para você, aumentando a sua felicidade.

Dr. J. Oldfield, Médico Sênior, Lady Margaret Hospital, escreve: "Hoje existe o fato químico nas mãos de todos, que ninguém pode contestar que os produtos do reino vegetal contêm tudo o que é necessário, para o mais completo sustento da vida humana. A carne é um alimento não natural e, portanto, tende a criar distúrbios funcionais. Como é considerado na civilização moderna,

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

está infectado com doenças terríveis (prontamente transferíveis para o homem), como câncer, tuberculose, febre, vermes intestinais, etc., em uma extensão enorme. Não há necessidade de se admirar que comer carne seja um dos mais sérios causas das doenças que causam noventa e nove em cada cem pessoas que nascem. "

O consumo de carne e o alcoolismo são aliados próximos. O desejo por bebidas alcoólicas morre em morte natural quando a dieta à base de carne é retirada. A questão do nascimento

o controle torna-se muito difícil no caso de quem faz dieta à base de carne. Para para eles o controle da mente é absolutamente impossível. Observe como o tigre comedor de carne é feroz, e a vaca, o elefante, que vive de matéria vegetal, é ameno e pacífico! A carne tem uma influência maligna direta nos compartimentos do cérebro. O último passo no avanço espiritual é abandonar a carne. dieta. A luz divina não descerá se o estômago estiver cheio de carne dieta. Em grandes países consumidores de carne, a mortalidade por câncer é muito alta. Os vegetarianos mantêm uma boa saúde até a velhice. Mesmo no Ocidente, no hospitais, os médicos estão agora colocando os pacientes em dieta vegetal. Eles convalescer muito rapidamente.

Pitágoras, o sábio grego, condenou a dieta à base de carne como comida pecaminosa! Somente ouça o que ele diz: “Cuidado! Ó mortais, de contaminar seus corpos com pecaminosos Comida! Existem cereais, existem frutas dobrando os galhos pelos seus peso e uvas luxuosas nas vinhas. Existem vegetais doces e ervas, que, a chama, o fogo digestivo, podem tornar palatáveis e suaves. Nem lhe é negado o leite, nem a fragrância do aroma da flor do tomilho, a terra abundante oferece a você uma abundância de comida pura e fornece para refeições obtidas sem matança e derramamento de sangue.”

Se você quiser parar de comer carne de carneiro, peixe, etc., basta ver com seus próprios olhos o condição lamentável e difícil na hora de matar ovelhas. Agora misericórdia e simpatia surgirá em seu coração. Então você vai decidir desistir da carne comendo. Se você falhar nesta tentativa, apenas mude seus ambientes e viva um hotel vegetariano onde você não pode conseguir carne de carneiro e peixe. Mexa-se nisso sociedade onde só existe dieta vegetal. Sempre pense nos males da carne alimentação e os benefícios de uma dieta vegetal. Se isso também não pode te dar força suficiente para acabar com esse hábito, ir ao matadouro e açougue e pessoalmente ver os músculos podres nojentos, intestinos,

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

rins e outras partes desagradáveis do animal, que exalam mau cheiro. Isso vai induzir Vairagya em você e uma forte repulsa e ódio pela carne-comendo.

Não é apenas hediondo, mas um crime atroz matar uma vaca ou cabra que dá leite, manteiga de valor inestimável, etc. Ó homem cruel, ignorante e iludido! não faça mate esses seres inocentes. Uma terrível tortura espera por você no dia de julgamento. Você é moralmente responsável por todos os seus atos. A lei do Karma é infalível. Matar vacas equivale a matar a própria mãe. o que certo você tem que tirar a vida desses animais inocentes que te dar leite para nutrir seu corpo? Este é o mais brutal, desumano, coração-ato dilacerante. O abate de vacas, cabras e outros animais deve ser imediatamente interrompido pela legislação. O animal que é levado para o abate causa vários tipos de venenos no sangue por causa de seu medo e raiva. A dieta vegetariana pode suprir totalmente as necessidades dietéticas do corpo. Portanto, tais crueldades são injustificadas.

Vou falar uma palavra agora sobre vitaminas. As vitaminas também são necessárias na dieta. Eles constroem os corpos. Se eles estão ausentes ou deficientes, o corpo não pode crescer e o resultado são doenças de deficiência, como raquitismo, escorbuto, etc. Eles estão presentes

em quantidades muito pequenas nos alimentos. Eles são como uma faísca que acende o fogo de nutrição. Existem quatro tipos importantes de vitaminas: Vitamina A, Vitamina B, vitamina C e vitamina D. A vitamina A está presente no leite. Vitamina B é presente no arroz não polido e no suco de tomate. Deficiência de vitamina B causa beribéri. Quem come arroz polido contrai esta doença. Vitamina C é encontrado em vegetais, frutas e folhas verdes. Esta vitamina é destruída por cozinhar, enlatando. Marinheiros sofrem de escorbuto, porque não conseguem se refrescar com vegetais e frutas durante a longa viagem. Eles geralmente levam consigo o suco de limões. Isso evita o desenvolvimento de escorbuto. Vitamina D é presente no leite, manteiga, ovos, óleo de fígado de bacalhau, etc. Ausência ou deficiência de vitamina D causa raquitismo em crianças.

O alimento nada mais é do que uma massa de energia. O alimento fornece energia para o corpo e mente. Se você pode extrair esta energia de sua vontade pura, se você conhece o Yógic técnica de absorver a energia diretamente do sol ou Prana cósmico, você pode manter o corpo com essa energia e pode dispensar alimentos completamente. O Yogi obtém Kayasiddhi ou perfeição do corpo.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Se o alimento for totalmente digerível, ele produzirá prisão de ventre. Comida deveria conter algum resíduo de fibras ou cascas que formarão matéria fecal. Não deve-se tomar água durante a digestão no estômago. Será diluir o suco digestivo e prejudicar a digestão. Você pode tomar um copo cheio de água quando terminar suas refeições.

Onde podem os sannyasins que vivem de esmolas públicas obter uma dieta bem equilibrada? Em alguns dias, eles comem apenas alimentos picantes, em alguns outros dias doces apenas, em alguns outros dias, apenas as coisas azedam. Mas eles desenham o necessário energia através do poder da meditação. Este método Yógic único é desconhecido para a profissão médica e os cientistas. Sempre que a mente está concentrada, uma onda divina banha todos os tecidos com o elixir divino. Tudo as células são renovadas e vivificadas.

O jejum é proibido para praticantes de Yoga, pois produz fraqueza. O jejum leve ocasional é altamente benéfico. Isso irá revisar completamente o sistema, dará descanso ao estômago e intestinos e eliminará o ácido úrico. Os alunos de ioga podem fazer uma refeição completa às 11 horas, um copo de leite no manhã e meia videte de leite e 2 bananas ou 2 laranjas ou 2 maçãs em noite. As refeições noturnas devem ser bem leves. Se o estômago estiver carregado, durma vai sobreviver. Uma dieta composta apenas de leite e frutas é um menu esplêndido para estudantes de Yoga.

Simples, natural, não estimulante, construtor de tecido, produtor de energia, não comidas e bebidas alcoólicas mantêm a mente calma e pura e ajudam a Práticas iogues e na realização do objetivo da vida.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Pranayama de Sivananda

Técnica: Sente-se confortavelmente em uma cadeira, sofá ou poltrona. Desenhe o ar através de ambas as narinas, desde que confortável. Retenha o tempo que for confortável. Repita seu Ishta Mantra ou 'OM' enquanto retém a respiração. Então expire contanto que seja confortável. Você não precisa observar qualquer proporção entre o inalação, exalação e retenção; mas deixe a inspiração e a expiração seja profundo e completo.

Benefício: Os benefícios deste Pranayama são incalculáveis. Todos os músculos são relaxado. Todos os nervos estão tonificados. Ritmo e harmonia são estabelecidos em todo o ser. A mente está acalmada. A circulação é promovida. Um inexprimível paz e bem-aventurança vêm reinar dentro de você.

Você pode fazer isso de manhã enquanto está deitado na cama. Sua mente ficará alerta para começar Japa e Dhyana. Você pode fazer isso quando a mente está prestes a perder o equilíbrio por conta do estabelecimento de luxúria, raiva ou outros Vrittis malignos; a mente será preenchida com um grande poder que impedirá os malvados Vrittis de perturbá-lo. Você pode fazer isso antes de começar seu estudo; a mente ficará concentrada facilmente e o que você estudar será indelevelmente impressionado em sua mente. Você pode fazer isso durante seu trabalho de escritório; você vai ter nova força a cada vez e você nunca estará cansado. Quando você voltar para casa do escritório você pode praticar este Pranayama e você será recarregado com nova energia.

A maior vantagem é que uma vez que você comece a fazer isso, você o fará muito muitas vezes; e sua mente nunca pode encontrar uma desculpa para não praticar este Ati-Sukha-Purvaka Pranayama, Pranayama muito fácil e confortável que tem todas as vantagens do Pranayama, sem suas 'regras e regulamentos'. Fazer a partir de agora, sem falta.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Kundalini Pranayama

Neste Pranayama, o Bhavana é mais importante do que a proporção entre Puraka, Kumbhaka e Rechaka.

Sente-se em Padma ou Siddha Asana, de frente para o leste ou o norte.

Depois de prostrar-se mentalmente aos pés de lótus do Satguru e recitar Stotras em louvor a Deus e Guru, comece a fazer este Pranayama que levará facilmente ao despertar do Kundalini. Inspire profundamente, sem fazendo qualquer som.

Ao inspirar, sinta que o Kundalini adormecido no Muladhara Chakra é despertado e está subindo de Chakra para Chakra. No conclusão do Puraka, tenha o Bhavana que o Kundalini alcançou o Sahasrara. Quanto mais vívida for a visualização de Chakra após Chakra, o mais rápido será seu progresso neste Sadhana.

Retenha a respiração por um breve momento. Repita o Pranava ou seu Ishta Mantra. Concentre-se no Sahasrara Chakra. Sinta isso pela Graça de Mãe Kundalini, a escuridão da ignorância envolvendo sua alma foi dissipado. Sinta que todo o seu ser está impregnado de luz, poder e sabedoria.

Expire lentamente agora. E, conforme você expira, sinta que a Kundalini Sakti é descendo gradualmente do Sahasrara, e de Chakra para Chakra, para o Muladhara Chakra.

Agora comece o processo novamente.

É impossível exaltar este maravilhoso Pranayama adequadamente. É o varinha mágica para atingir a perfeição muito rapidamente. Mesmo a prática de alguns dias irá convencê-lo de sua glória notável. Comece a partir de hoje, este mesmo momento.

Meu Deus os abençoe com alegria, bem-aventurança e imortalidade.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Perguntas e respostas

P. É correto dizer que Pranayama é desnecessário na prática de Raja Ioga?

A. Não; Pranayama é um dos oito membros do Raja Yoga.

P. É perigoso praticar Pranayama sem a ajuda de um Guru (Professor)?

A. As pessoas estão desnecessariamente alarmadas. Você pode praticar Pranayama comum exercícios sem a ajuda de um Guru. Um Guru é necessário se você quiser pratique Kumbhaka ou retenção de ar por muito tempo e una o Apana com Prana. Os livros escritos por iogues realizados podem guiá-lo se você estiver não é capaz de obter um Guru. Mas é melhor ter um Guru ao seu lado ou você pode tirar as lições dele e praticá-las em casa. Você pode manter correspondência regular com ele. Você pode reter a respiração de 1/2 a 1 ou 2 minutos sem qualquer dificuldade ou perigo. Se você não consegue realizar Yogi, você pode abordar os alunos mais antigos do Yoga. Eles também podem ajudá-lo.

P. A prática de Pranayama por si só vai despertar o Kundalini adormecido Sakti?

A. Sim. Asanas, Bandhas, Mudras, Japa, meditação, forte e puro vontade analítica irresistível, a graça do Guru, devoção, tudo isso também vai despertar o Kundalini Sakti. P. Quais são os efeitos da prática de Khechari Mudra?

A. Isso ajudará o aluno a parar a respiração. Ele pode ter bom concentração e meditação. Ele estará livre da fome e da sede. Ele pode mudar a respiração de uma narina para outra com bastante facilidade. Ele pode ter Kevala Kumbhaka também é muito fácil.

P. Quais são os sintomas quando o Prana e Apana estão unidos e quando o Prana passa em Sushumna?

A. Quando Prana e Apana estão unidos, o Prana-Apana unido passará através do Sushumna e o praticante ficará morto para o mundo,

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 162

ou seja, ele perderá a consciência de seu corpo, ambientes e do mundo mas terá consciência perfeita. Ele sentirá emoção divina, êxtase divino e as experiências dos estágios inferiores de Samadhi. Quando o Prana prossegue superior em Sushumna, diferentes tipos de experiências em diferentes Chakras são sentido pelo praticante (que não pode ser descrito, mas deve ser com experiência). Quando o Prana alcança o Sahasrara, o Yogi alcança o Samadhi.

P. Deve-se praticar Pranayama durante o Maha Bandha também manter a proporção 1: 4: 2?

A. Sim, em Maha Bandha a proporção para inalação, retenção e a expiração é 1: 4: 2.

P. Se alguém pratica Bandhatraya Pranayama e pratica Puraka 10 Matras, Kumbhaka 40 Matras e Rechaka 20 Matras, quanto tempo deve ser o puro Kumbhaka e quanto tempo a pausa expiratória com Uddiyana?

R. No Bandhatraya, os iniciantes não precisam fazer nenhuma pausa expiratória. Avançado os alunos podem tê-lo por 5 ou 6 segundos. Em Bandhatraya, o principal Kundalini (1: 4: 2) é suficiente para a união de Prana e Apana.

P. Qual é a diferença entre Tadana Kriya e Maha Vedha?

R. Em Tadana Kriya, pode-se respirar de qualquer maneira. Mas Maha Vedha Pranayama deve ser praticado conforme descrito no Bandhatraya.

P. O Pranayama é necessário para obter o Darsana do Senhor?

A. Não.

P. Quando o Prana é levado até a décima porta (Brahmarandhra), na o topo da cabeça, o praticante sentirá uma picada de agulha? A. Não.

P. O que é Urdhvaretah Pranayama?

A. Ao fazer Sukha-Purvaka ou Loma-Viloma Pranayama, sentir-se-ia que o Virya está fluindo em direção ao Sahasrara no topo da cabeça na forma de Ojas. Este é Urdhvaretah Pranayama.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 163

P. Se eu tento manter a proporção de 1: 4: 2 quando pratico Pranayama, não consigo concentrar-se em meu Ishta Devata. Se eu tento me concentrar, não consigo manter a proporção 1: 4: 2. Por favor, informe o que fazer?

A. Tente manter a proporção por dois ou três meses. Um forte hábito será formada e a proporção será mantida automaticamente. Então você pode concentrar-se em sua divindade tutelar. A mente pode fazer apenas uma coisa de cada vez.

P. Qual é o objetivo de inalar pela narina esquerda e exalar pela narina direita e vice-versa?

A. Isso tornará a respiração rítmica, acalmará os nervos e a mente e permitirá que o Sushumna Nadi flua, o que será benéfico para a meditação. Isto manterá uma harmonia perfeita no sistema. Os cinco Kosas vibrarão ritmicamente.

P. Pode haver qualquer resultado perigoso na prática de Pranayama como algumas pessoas pensam?

A. Não há perigo em praticar Pranayama, Asanas, etc, se você estiver cuidadoso, e se você usar o bom senso. As pessoas são desnecessariamente alarmado. Há perigo em tudo, se você for descuidado.

P. Eu sou regular em meu Sadhana. Os idiotas ainda continuam, embora não sejam tão frequente como antes. Por favor, me aconselhe sobre o assunto?

A. Através da prática de Pranayama e meditação, as células e tecidos são vivificados. Eles são carregados com um novo Prana. Novas correntes prânicas são gerados, Estes dão origem a solavancos no início. Eles vão desaparecer em breve.

P. Você será gentil o suficiente para elucidar 'Apana Vayu'? Nós inalamos o ar, assim, o oxigênio é absorvido pelas células sanguíneas e também pelo plasma. Mas a partir disso oxigênio, como o Apana é formado? Em que parte ele reside? Qual é a natureza? Como e onde Prana e Apana se unem? Por favor, explique cientificamente mencionando as partes afetadas.

A. Apana não é formado a partir de oxigênio. Apana é energia. Apana reside na parte inferior do abdômen, no Muladhara, no cólon descendente,

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 164

reto e ânus. Sua natureza é o movimento descendente. Sua função é a ejeção de urina, gases e excrementos. Prana e Apana são unidos por Kevala Kumbhaka, Kumbhaka, Muladhara, Jalandhara Bandha e Uddiyana Bandha. Eles são unidos no umbigo ou Manipuraka Chakra.

P. Como é feito o Nadi-Suddhi?

A. A limpeza do Nadi (Nadi-Suddhi) é Samanu ou Nirmanu-ou seja, com ou sem o uso de Bija. De acordo com a primeira forma, o Yogi em Padmasana ou Siddhasana oferece suas orações ao seu Guru e medita sobre ele. Meditação sobre 'Yam' (y "), ele faz Japa do Bija 16 vezes através de Ida, Kumbhaka com Japa do Bija 64 vezes, e então exalação através do solar Nadi e Japa de Bija 32 vezes. O fogo é levantado de Manipura e unido com Prithvi. Em seguida, após a inalação pelo Nadi solar com o Vahni Bija 'Ram' (T) 16 vezes, Kumbhaka com 64 vezes Japa do Bija, seguido por exalação através do Nadi lunar e Japa do Bija 32 vezes. Ele então medita sobre o brilho lunar, olhando para a ponta do nariz e inala por Ida com Japa de Bija 'Tham' (Y) 16 vezes. Kumbhaka acabou com o Bija 'Vam' (V) 64 vezes. Ele pensa que está inundado de néctar e considera que os Nadis foram lavados. Ele exala por Pingala com 32 vezes Japa do Bija 'Lam' (l ") e se considera fortalecido por isso.

Se você for descuidado ao descer os degraus de uma escada, você vai cair e quebrar seus ossos. Se você for descuidado quando entrar no áreas movimentadas de uma cidade, você será esmagado pelo automóvel. Se você for descuidado quando você compra uma passagem na estação ferroviária, você perderá seu dinheiro-Bolsa. Se você for descuidado ao dispensar misturas, você matará os pacientes ao dar um veneno ou um medicamento errado ou administrar um medicamento em overdoses. Mesmo assim, quando você pratica Pranayama e outros exercícios de Yoga você terá que ter cuidado com sua dieta. Você deve evitar comer demais; você deve ingerir alimentos leves, de fácil digestão e nutritivos. Você não deveria ir além de sua capacidade de reter a respiração, você deve primeiro praticar inalação e exalação apenas (sem retenção de ar) por um ou dois meses. Você deve aumentar gradualmente a proporção de 1: 4: 2 para 16:64:32, Você deve expirar muito lentamente. Se essas regras forem observadas, não haverá perigo na prática de Pranayama e outros exercícios de Yoga.

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 166

GLOSSÁRIO

ADHIKARI — aspirante apto (Uttama: Bom; Madhyama: médio; Adhama: inferior)

Agni — Fire

Ahamkara - Ego

Aisvarya - riqueza material ou espiritual Ajna-Chakra - plexo cavernoso

Akasa - Éter, espaço, céu Alasya - Letargia, inércia Anahata - Plexo cardíaco

Anga - Subordinate step, limb Anima - Sutileza, reduzindo o tamanho do corpo

Antahkarana - órgão psíquico interno, mente Apana - energia vital funcionando na excreção Apas - Água

Arambha - um estado alcançado em Pranayama

Asana - posição corporal, postura

Ashtanga - Oito membros (do Raja Yoga de Patanjali)

Astika - crente em Deus ou nos Vedas Asura - demônio, tendência maligna no homem

Asuri - Devilish

Atman - alma divina no homem, o Ser Supremo Avadhani - Atento,
Avastha concentrado - Estado

BANDHA - Um bloqueio na postura iogue Bandhu - Relativo, conectado por
relação Bhakta - Devoto Bhakti - Devoção

Bhastrika - fole (uma espécie de Pranayama)

Bhati — Para brilhar Bhava— (Devocional) atitude Bheda — Diferença, divisão
Bija — Semente, fonte

Bijakshara — Carta-semente contendo poder latente de Mantra Brahmachari—
Celibate, estudante das escrituras Brahmanda - Macrocosmo, o ovo de Brahma
Brahmarandhra - fontanela principal no topo da cabeça Buddhi - Intelecto,
compreensão razão

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 167

CHAKRA - Roda, plexo Charu - Leite fervido e arroz Chit - Consciência
Chitta - coisa mental, mente subconsciente

DAIVI - Divino

Dama - Controle dos sentidos externos

Deva (ta) - Divindade

Dhairya - Heroísmo, bravura

Dharma - Dever, virtude, maneira correta de viver

Dhyana - meditação profunda

Dridhata - Firmeza

GAYATRI - Um Mantra muito sagrado nos Vedas Ghata - Um estado alcançado em
Pranayama Granthi - Nó
(de nervos ou energia psíquica)

Grihastha - dona da casa

HAMSA — Swan, Divine Self

Hiranyagarbha - inteligência cósmica, mente cósmica, Brahma IDA - psíquica
corrente nervosa fluindo pela narina; lunar

Indriya - Sentido de percepção, seja físico (Karma Indriya) ou interno
atual (Jnana Indriya) Ishta - Objeto de desejo, ideal escolhido

JAPA - Repetição de um Mantra

Jivanmukti - Libertação enquanto ainda está no corpo, o estado de Jnana ou Conhecimento,
Sabedoria de Brahman

Jivatman - alma individual

KALA — Ray, parte, aspecto Kapala — Skull Kamala — Lotus
Karma - Ação (Sanchita: acumulado; Prarabdha: a ser trabalhado neste

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 168

vida; Agami: recém-formado)

Karuna - misericórdia

Kevala Kumbhaka - Cessação da respiração espontaneamente

Khechari Mudra - Aplicação da língua alongada ao palato posterior em
Hatha Yoga Kriya - Ação

Kumbhaka - Período entre a inspiração e a expiração Kundalini - Serpente
poder enrolado no
Muladhara Chakra Kutir - Alojamento (de um Sadhaka)

LINGA SARIRA - Corpo sutil

MADHYAMA — Pranayama com 32 Matras Mahima — Siddhi da fabricação
si mesmo enorme Manas - Mente

Matra - um segundo Mitahara de medição de tempo - dieta moderada Moksha -
Liberação, libere Mudra-
Posição simbólica da mão Mumukshutva - intenso desejo de libertação

NADI - tubo astral carregando Prana Nauli - exercício de agitação abdominal
Nirvikalpa - Sem modificação da mente Nishkama - Altruísta, altruísta
Nishpatti - Consumação, proporção

PADMA — Lotus

Para — Super, superior, (mais alto)

Paramahamsa - a classe mais alta de Sannyasins Parichaya - um estado alcançado
em Pranayama Pindanda - Microcosmo

Pingala - corrente nervosa psíquica na narina direita, Pralaya solar - Dissolução de
o cosmos Prana - energia vital, alento vital, força vital Pranava - o místico
sílabas 'OM'

Pranavadin - aquele que defende a teoria do Prana

Pranayama - controle da respiração

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Página 169

Prasvasa - Expiração da Respiração

Pratyahara - abstração dos sentidos

Prithvi - Elemento da terra com densidade e fragrância características a ele

Puja - Adoração, adoração Puraka - inalação

SADHAKA - aspirante espiritual

Sadhana - prática espiritual

Sahaja - natural, verdadeiro, nativo

Sahasrara - 1000 pétalas de lótus no topo da cabeça

Sakti - Poder

Sama - Controle da mente, tranquilidade

Samadhi - estado de superconsciência, perfeita absorção da mente no Yoga

Sambhavi - Uma técnica iogue de concentração Sampat - Qualidade, riqueza

Samsara - Vida por meio de nascimentos e mortes repetidos, processo de vida mundana

Samskara - Impressão, tendência pré-natal Sandhya - Junção (do nascer do sol e pôr do sol)

Sannyasa - Renúncia aos laços sociais, 4º estado da vida hindu

Santi - paz, quietude

Sastra - Escritura, palavra de autoridade

Satavadhani - Aquele que faz 100 coisas ao mesmo tempo

Shatchakras - Os seis Chakras ou plexos nervosos

Sraddha - fé

Sthula — Gross

Suddhi - Pureza

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

Sukshma — Fino, sutil, indivisível Surya — Sol

Sushumna - Corrente nervosa no canal espinhal de Muladhara até a coroa da cabeça

Svaha - Palavra pronunciada ao oferecer uma oblação, uma oferta a Deus, exclamação usada em ofertas

TAMAS - Escuridão, inércia, embotamento Tandri - Sonolência

UDANA - força vital perto da garganta Upanishad - escrituras do Vedanta, fim de Vedas

Urdhvareto-Yogi - Um Yogi cujas energias foram sublimadas em

poder espiritual Utsaha - Alegria, entusiasmo

VAIRAGYA — Indiferença, desgosto pelas coisas e prazeres do mundo

Vajra - Firmeza, raio

Vak — Speech

Vasana - desejo sutil

Vayu - Vento, ar vital, Prana

Vichara - Investigação sobre a natureza do Eu ou da Verdade

Virya - fluido seminal

Visuddha - plexo laríngeo

Viveka - Discriminação

Vritti - onda de pensamento, redemoinho mental

Vyana - Prana que tudo permeia

Vyavahara - atividade mundana, fenomenal, mundo relativo

YAAMA — Um período de três horas Yajna — Sacrifício Yatra — Yoga de Peregrinação—
União com deus

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****

***** Conversor de e-book DEMO Watermarks *****