



دیروز و پیرروز را تکرار میکنند. به همین سبب است که از چنگ همان بدن قدیمی رها نمیگردد. آجرهای جدید بوسیله بخشی از شعور درونی استقرار می یابند که میدان چگونگی قلب و کلیه ها و آنزیمها و DNA و هورمونها و همه چیز دیگر را بسازد. در حقیقت شعور پس یا بیان است و تمامی آن تحت کنترل ما است. با این وجود آفرینندگی بی کران میدان کوانتوم را در دست میگیریم و آنرا با پرتوهای باریک از توجیه بیماران میکنیم. هر فکری که از مخیله شما میگذرد پرتویی از توجیه متمرکز است که از خود کوانتومی شما ساطع میگردد. فقط محدودی از این پرتوهای باریک یا افکار لازم است که زندگی اندکی طولانیتر و بهتر شود. نمیتوانید پروژه آفرینش خود را به محدودی از فرآیندهایی تقسیم کنید که همه روزه تحت کنترلتان میباشند و بشرح زیر هستند:

خوردن: عمل خلاقانه ای است که مواد خامی را در جهان انتخاب میکند که با شما تبدیل میگردد. پس نوع بدن خود را بشناسید و از رژیم غذایی مناسب آن پیروی کنید.

هضم و جذب مواد غذایی: گوارش و جذب مواد غذایی اعمال سازنده ای هستند که آجرهای مواد را با بافتهای زنده تبدیل میکنند. آنتی گوارشی بدن انجام این دو فرآیند را بعهدده داشته و آنها را کاملاً هماهنگ میسازد.

دفع مواد زائد: عمل خلاقانه ای است که بدن را تصفیه کرده و مواد غذایی هضم نشده را دفع میکند و سموم و دیگر آجرهای کهنه را از بدن میزداید.

تنفس: تنفس ریتم بنیادین حیات و یاری دهنده همگی دیگر ریتمها میباشد و خلاقانه ترین عملی است که با بدنمان انجام میدهیم. شیوه تنفس صحیح، سلولهای ما را با ریتمهای طبیعت همساز مینماید و هر چه تنفس ما طبیعیتر و پالوده تر باشد، بیشتر با طبیعت همساز میگردد.

در سطح کوانتومی همگی ما معمارهایی استاد میباشیم و کافی است که فقط از شعور راهنمای طبیعت خویش پیروی کنیم. و آنگاه پیچیدگی عظیم بدن نیز مانند مضمون سال و جزر و مد و ستارگانی که ما را احاطه نموده اند بدون هیچ عیب و نقیصی به گردش در خواهد آمد. این غلط است که خود را بصورت ارگانیک تصور کنیم که در زمان و مکان جایی دارد و جسمی محاذل شش نیست. مکتب را اشغال کرده و هفت یا هشت دهه پایدار میماند، بلکه شایکی از سلولهای کیهانی بوده و حق آنرا دارایی که از کلیه امتیازات حقه خود از جمله سلامتی کامل برخوردار باشید. شعور درونی بدن غائی ترین و عالیترین نبوغ موجود در طبیعت است و خرد کیهانی را منعکس میسازد. این نبوغ در درونتان جایی دارد و بخشی از طرح اولیه باطنی شماست که نمیتواند محو گردد.

## اسرار تنفس:

خلقت دنیا وقتی آغاز شد که خالق بر آنها دمید و در تفسیر خلقت انسان گفته میشود که انسان چون از خاک درست شد، خاکی بود که نقش زندگی در آن دمیده شد. حتی گیاهان و فطرات هم نفس میکشند خورشید نیز مرتباً نفس میکشد. هر نفس خورشید یازده سال طول میکشد و موجب بروز لکه‌های خورشیدی میشود. در تنفس آن ما نفس میکشیم و زندگی میکنیم، ما باید مقداری هوای لازم را همیشه همراه داشته باشیم تا در برابر قانون جاذبه که ما را بسوی زمین میکشد مقاومت کنیم، سنار دریا غشا رضا شنا زده پا ندر اینچ مربع است و این باید با هوایی که تنفس میکنیم برابری کند، به همین جهت است که ششها هرگز از هوا کاملاً خالی نمیشوند. ظرفیت آنها ۲۵ اینچ مکعب است ولی فقط ۱۵ اینچ مکعب خالی میشود، پس همیشه صد اینچ مکعب هوا باقی میماند. برای همین اگر بخواهیم ریه‌ها را تازه و تیز کنیم بیکه نفس بسیار طولانی لازم است. این نحوه رفع خستگی ما بوسیله طبیعت است. در تنفس اکسیژن گرفته شده را با ریه میفرستیم تا گرما و انرژی از راه ترکیب با مواد داخلی، نیاز ما را فراهم کند. در بازدم سهوی مثل گاز کربنیک را خارج میسازیم. حیوانات نیز مثل ما تنفس میکنند. ولی گیاهان برعکس در روز اسید کربنیک تنفس میکنند. انسان معمولاً در هر دقیقه ۱۶ تا ۱۸ نفس میکشد و هر بار ۴ اینچ مکعب هوا میگیرد. هر نفسی شامل دم و بازدم و یک مکث است که تمام این مراحل برابر با چهار ضربان قلب میباشد. اگر تنفس ما در دقیقه با ۲۶ نفس برسد، دیگر امکان احساس درد از بین میروند. برای همین در گرما گرم جنگ، زخمهای مهلک بدون درد است و برای همین بسیاری از شاهکارهای بزرگ بعثت همچنان بوجود می‌آید. نفس تند خون را گرم میکند و موجب میشود که (خود) از بدن خارج شده حسها در کشان کم شود. اصراف در الکل نیز همین اثر را دارد. هنگامیکه خون گرم است ما کارهایی درد آور می‌کنیم که هرگز هنگام خون سردی انجام نمیدهیم. در انجیل آمده که وقتی آما لک اسرا نیلیها را با جنگ کشاند، موسی<sup>(ع)</sup> به قلعه کوهی رفت و دستهایش را بالا برد و تمام قدرت خود را برای جلوگیری از درگیر شدن در جنگ بکار برد. او از تند شدن نفسها ایشان جلوگیری کرد. پس مجبور شدند با خون سرد بجنگند و نتوانستند غالب شوند. همین که موسی<sup>(ع)</sup> دستهایش را بالاتین آورد جنگ با ضرر اسرا نیلیها شد. ما دشمنی جنگی برای تند شدن نفس و احساس سرشاران نواخته میشود. همیشه رنگ قرمز پرچم و لباسها، ما تعداد معین نفس برای ادامه حیات داریم. کسانی که چه از راه هیجان یا احساسات آنها را تلف کنند از طول عمر خود میکاهند. تنفس تند قدرت بدن را کم کرده و تن را خسته و رنجور میکند بدون اینکه آن لحظه متوجه باشید. بالاتین آوردن نفس بیزاران ده تا دوازده بار در هر دقیقه شخص ممکن نیست دچار هیجان یا رنجیدگی و یا عصبانیت شود و در این

این میزان تنفس می‌توانیم حالات ذهنی خود را که باعث مسوومیت شبکه بدن ما میشوند را رها کنیم. اگر این روند تنفس پنج دقیقه ادامه یابد مغز بطور اعجاب آوری تیز و آ ماده کار میشود. این پنج دقیقه اثرش پنج ساعت میماند. اگر تنفس بتواند میزان سه بار در دقیقه برسد تمام فعالیت ارتعاشی بدن آنقدر آرام و هماهنگ میشود که درک لطیفتر روانی ممکن خواهد شد و دارای الهامات خواهد شد. یوگیا می‌توانند درد دقیقه یک تنفس بکنند که قدرت تمرکز زیادی پیدا کرده و در نتیجه دارای تجارب ما فوق تصور میشوند. ما علاوه بر اکسیژن، نیتروژن و هیدروژن و بنیادهای نیروهای ظرفیت و قدرتمندتری را هم نفس میکشیم. ما هر آنچه را الهام میگیریم، نفس کشیده زندگی میکنیم. ما خدا را نفس میکشیم. تنفس آهسته و محیف و آرام، بی خوابی و عصبانیت و فشار خون و ترس و کندی مغز و بد اخلاقی را شفا میبخشد. در نفس کشیدن عملاً فقط یک سوراخ بینی بکار برده میشود. علتش نسوج هر سوراخ بینی است که با نوبت متورم میشود و در نتیجه هر بار فقط یک سوراخ بینی بطور کامل بکار گرفته میشود. از مهره پشت دوجریان بالا و پایین میروند. آنکه درست راست است مثبت و آنکه درست چپ است منفی است. پس در هر تنفس بطور نوبتی یک جریان الکتریسیته که خورشید بر آن حاکم است و یک جریان منفی مغناطیسی که ماه بر آن حاکم است، انجام میگیرد. با آگاهی این دانش، ما میتوانیم درجه حرارت بدن خود را تنظیم کنیم. از نظر ستاره شناسی هر دو ساعت یک علامت بروجی طلوع میکند که بطور نوبتی یکبار مثبت و یکبار منفی و این با تنفس در ارتباط است. در صلب سنتی قبل از هر چیز تنفس بیمار را باید بررسی کرد و بدین وسیله حالت حوزه الکتریکی و مغناطیسی را در بدن تعیین کرد. نیروی که یک یوگی بر این شکستن قانون جاؤب زمین و با هوا بلند شدن مصرف میکند، ارتباط حسی با تنفس دارد. با یک تجربه ساده این مطلب را روشن میکنیم: به یک نفر بگوئید روی زمین یا تخت راحت دراز بکشد. چهار نفر در اطراف او بایستند. دوش در دو طرف شانها و دوش در اطراف زانوها. هر تفریک انگشت زیر بدن او بگذارند. بعدها با هم بیروستا و همراه برای یک دقیقه نفس بکشند. بعد از تنفس او را با سراسر انگشتان بلند کنند. بنظر میرسد این شخص اصلاً وزن ندارد. مصریان و انسانهای پیشین سنگهای بزرگ را بهین طریق بلند میکردند. در بعضی از سارخانات وقتی کارگران آوازه خوانند بازده کار زیاد تر میشود. هیچ چیز مثل آواز که ترکیبی از تنفس و ریتم و صداست مؤثر نباشد. شخصی که ترسو است و خجالتیست، سینه اش تنگ و تنفسش ناتوان است. همه باید در نفس الهی زندگی تنفس کنیم. هر گاه سردرد داشتید نفس کمی بکشید و سپس با انگشتان هر دو بینی را گرفته و سپس یک لیوان آب بنوشید، بر طرف میشود. کسیکه اغلب با بینی چپ تنفس میکند مستعد آسم و سینوزیت و فقدان حس بویایی و ضعف چشایی و شنوایی و التهاب حنجره و عرق لوزه و برونشیت مزمن است. کسیکه اغلب با بینی راست تنفس میکند مستعد فشار خون بالا و کولیت روده و ضعف ذهن و سردرد و ضعف کبد و قلب و میووست و ضعف معده و مشکلات جنسی است. حسهای پنجگانه با تنفسهای ماه و خورشیدی وابسته اند. اگر کسی مشکل بلغمی دارد و طوبت پراو غالب کرده و زکام زیاد دارد بینی چپ را مسدود کند زود بهبود می یابد. و اگر کسی مشکل صفراوی دارد روزانه بینی راست را تا انتها با پنجه کهنه ببندد تا رفع گردد.

## تنفس‌های مختلف بدن :

تنفس عمیق است که بصورت خودکار و بدون آگاهی ما انجام میشود. اغلب بدلیل تبدیلی عضلات تنفسی عمیق دم و بازدم غلط انجام میشود. حیات ما با تنفس بستگی دارد. حیات فاصله یک نفس کامل تا نفس کامل بعدی است. کسیکه نصفه نیمه نفس میکشد نیمه زنده است. کسیکه درست نفس میکشد روی تمام هستی کنترل پیدا میکند. کسیکه آرام نفس میکشد و انفا ده و آرام و شاد است و همرش طولانی تر است. کسیکه سریع نفس میکشد حجم کوچکی از هوا را بدون داده و همان حجم اندکی را با بیرون میدهد و این مسئله باعث میشود میکروبها بتوانند در قسمت تحتانی ششها جمع شوند. تنفس عمیق بوسیله دیا فرآگم با انواهای شکمی ماساژ میدهد و این عملکرد عکس طبیعی و اساسی تنفس میباشند که اغلب نادیده گرفته میشود. ماساژ معده و کبد و غیره باعث میشود تا با خارج شدن خون کهنه و کثیف و جایگزینی آن با خون تاز و اکسیژن دار این انواها در وضعیت کارآمدنا سبب قرار گیرند. تنفس سطحی منجر به کمبود اکسیژن در بدن شده و باعث آشفتنی عملکرد و بیماریهای مرتبط با سیستمهای گردش خون، هاضمه و اعصاب میگردد. دوش آب سرد تنفس را بطور خودکار عمیق میکند و این یک پاسخ شرطی شده است. کسیکه به مقدار کافی یعنی در هر مرتبه تنفس تقریباً نیم لیتر هوا را داخل و خارج کند که با آن حجم جاری مینامند، میتواند تا دو لیتر هوای دیگر را هم علاوه بر نیم لیتر وارد کند که این حجم اضافی هوا را حجم ذخیره مینامند. اگر پس از بازدم عادی سینه و شکم تا جای ممکن و تا جایی که شخص راحت است منقبض شود میتواند یک و نیم لیتر هوای دیگر را علاوه بر نیم لیتر هوای بازدم عادی خارج نمود که به آن حجم ذخیره بازدمی میگویند. پس از عمیقترین بازدم هنوز مقداری هوا در ششها باقی میماند و این بدان دلیل است که ششها هرگز نمیتوانند بطور کامل خالی شوند و بجایرت دیگر سینه و دیا فرآگم هرگز با اندازه کافی ریهها را نیفشارند تا تمامی هوا خارج گردد. باین مقدار هوا حجم باقی مانده میگویند. سه معمولاً در حدود یک و نیم لیتر است. حجم عادی تنفس را با جدا کثیری که میتوان تنفس کرد را مقایسه میکنیم : ۴ لیتر = (حجم ذخیره بازدمی) / ۵ لیتر = (حجم ذخیره دم) + ۲ لیتر = (حجم جاری) ۵ لیتر (حجم عادی) ۴ لیتر حاصل میشود که ۱ برابر حجم عادی دم و بازدم میباشد. اکثر اشخاصی سه نشسته اند کمتر از نیم لیتر هوا تنفس میکنند بنابراین کار آیی ریههایشان کمتر از یک هشتم ظرفیتش میباشد. همین دلیل است که یادگیری تنفس صحیح تا این حد مهم است. دلیل اینکه باید آهسته تنفس کنیم ولی عمیق و سریع نباید تنفس کنیم اینست که برای انتقال اکسیژن از ششها به خون و نیز واگذاری دی اکسید کربن به آن به منظور دفع دی اکسید کربن به هوا، زمان لازم است. در تنفس سریع تبادل بهینه اکسیژن و دی اکسید کربن در ششها انجام نمیگیرد. فرایند تنفس بطور خلاصه بدین صورت انجام میشود : ششها را بصورت دو



کیسه قابل انقباض و محکم در نظر بگیریم که هنگام دم و بازدم، پر و خالی میشوند. ششها این قابلیت را دارند که تا حد زیادی منبسط شده و یا منقبض شوند و به صورت فضای کوچک درآیند. ششها در قسمت بالا و طرفین با قفسه سینه یا دنده ها و در قسمت پایین با غشیه پهن و همی بنام دیافراگم محصور شده اند که شکم را از ششها جدا میسازد. ششها به دیافراگم یا دنده ها نچسبیده اند ولی با وجود این هرگونه تغییری در شکل این محدوده حصار را نندرا بوقت دنبال میکنند. هنگامیکه کنش عضلانی، قفسه سینه را منبسط میکند و دیافراگم به سمت پایین میرود بین قسمت خارجی ششها و این محدوده حصار مانند خلأ ایجاد میشود و در این هنگام ششها بطور خودکار منبسط میشوند تا این خلأ را پر کنند. آنها ملوری منبسط میشوند که به شکل این حصار درآیند. بدین ترتیب هوا برون ششها کشیده شده و عمل دم رخ میدهد. با همین شکل زمانی که انقباض عضلانی از بین میرود قفسه سینه منقبض شده و دیافراگم به سمت بالا حرکت میکند که در نتیجه ششها فشرده میشوند و این عمل باعث خارج شدن هوا از ششها شده و عمل بازدم رخ میدهد.

یا کساری بینی (جالانسی):

از آنجایی که تنفس آزادانه لازمه بسیاری از تریات است، با کیزگی بینی امری ضروری است که با حصول سلامتی نیز کمک زیادی میکند. بینی عضوی از بدن است که هوای ورودی به ششها را تا حد کافی تمیز و گرم میکند تا باعث بروز آسیب با آنها نشود. هوایی که تنفس میکنیم بندرت برای ورود به ششها مناسب است زیرا معمولاً بسیار سرد و کثیف و همراه با میکروب میباشند. وظیفه بینی اینست که این وضعیت را اصلاح کند. بیش از همه هوایی که تنفس میکنیم حاوی گرد و غبار و جانداران ریز میباشند. آلودگیهای بزرگتر را ابتدا موهای مرتعش و رودی مجرای بینی جدا میکنند و در قسمتهای عمیقتر بینی ساختار استخوانی خاصی وجود دارد که پوشیده از غشاه مخاطی میکروبه کشتن ضخیم و اسفنجی است و درون آن خون زیادی جریان دارد. این غشاه مخاطی همگی شکل گذرگاه طویل و مارپیچی است که باعث میشود تمامی هوای تنفس شده با این مخاط تماس پیدا کند. این غشاه مخاطی میلیونها میکروب موجود در هوا را نابود میکند. و همچنین ذرات ریز گرد و غباری که از ماکانیم دفاعی اول یعنی موها عبور کرده اند را نیز از بین برده و هوا را تا حدی که با ششها آسپه نرسد گرم و مرطوب میکند. در قسمتهای عمیقتر بینی هم مجموعه غددی وجود دارد که با از بین بردن میکروبهای که از ماکانیم دفاعی پیشین عبور کرده اند کمک میکند. اگر بینی مسدود شده باشد یا غشاه مخاطی بیش از اندازه با آلودگی پوشیده شوند بینی نمیتواند وظایف خود را بطور موثر انجام دهد. یا کساری بینی هم با فرآیند تنفس کمک میکند هم باعث تحریک پایانه های عصبی مختلف موجود در بینی میشوند که منجر

به بهبودی عملکرد مغز و سایر اعصاب می‌شود که این اعصاب با آنها در ارتباطند. پاکسازی بینی همچنین به تحریک آدنایا که گرا یا مرکز ساینیک واقع در مخزن نیز کمک میکند. برای این پاکسازی از آب نمک استفاده میکنیم، دمای آب نمک بهتر است با دمای بدن یکسان باشد. دلیل استفاده از آب نمک بجای آب معمولی اینست که آب نمک نسبت به آب معمولی دارای فشار اسمزی خیلی بیشتری است که باعث میشود که برعکس آب معمولی بر احتی جذب مویرکها و مخاط درون بینی نشود و بینی شما احساس ناراحتی نکند. در هر نیم لیتر آب یک قاشق چای خوری نمک بریزید و آنرا کاملاً در آب حل کنید. آب را بطریق استنشاق از بینی چیه انجام دهید و اگر گرفته بود ابتدا از بینی راست انجام دهید و اجازه دهید ۱ تا ۲ ثانیه آب نمک در درون سوراخهای بینی جاری شود، سپس با تنفس سریع و شدید درون بینی را از کثافات و آلودگیها پاک کنید. سپس همین عمل را با بینی بعدی انجام دهید. پس از انجام پاکسازی با یکدست بینیها و آلودگیهای باقیمانده خارج شوند. برای اینکار باید یک از بینیها را چپ کرده و ده بار با فشار نفستادن را داخل و خارج کنید. بخصوص روی بازدم تاکید بیشتری کنید یا رطوبت را از بینی خارج و بینی کاملاً از رطوبت خالی و خشک گردد. پاکسازی بهتر است صبح زود پیش از صبحانه انجام شود. در صورت لزوم فقط بلافاصله بعد از غذا در طول روز انجام شود. اشخاصی که دچار خونریزی مزمن بینی هستند نباید این کار را انجام بدهند. سرما خوردگی نشان دهنده وضعیتی ضعیف بدن است زیرا این ویروس از سیستم دفاعی بدن عبور کرده است. این عمل پاکسازی تمامی عوارض اعصاب مختلف سر از جمله بینی و چشم و گوش و حلق و مغز و امثالهم را پیشگیری یا از بین میبرد. جریان هوا در هر یک از سوراخهای بینی بطور متناوب عوض میشود. حتی در حال حاضر یکی از سوراخهای بینی شما نسبت به دیگری هوای بیشتری را از خود عبور میدهد و پس از مدتی این عمل جایجا میشود. شرایط انجام تکنیکهای تنفسی بطور کلی عبارتند از: از لباسهای که مانع حرکت سینه و شکم میشوند استفاده نکنید. روی پتوی تا شده بترید کنید. زمینی که رویش دراز میکشید باید سفت باشد. در هر صورت چه دراز کشیده و چه نشسته، اطمینان حاصل کنید که بدون وارد آوردن فشار، ستون فقراتتان تلجایی ممکن بحالت صاف قرار گیرد. در صورت لزوم یک بالش یا پتوی تا شده زیر باستان قرار دهید. تمامی تنفسها باید از طریق بینی و نه از طریق دهان انجام گیرد. مکان ته‌ریز باید اتاقی تهیز باشد که بخوبی تهویه شده و هیچگونه ورزش با دی که موجب ناراحتی شما شود در آن وجود نداشته باشد. ما میتوانیم فرایند تنفس را به سه قسمت تقسیم کنیم. تنفس شکمی یا دیافرامی، تنفس بینی دنده ای یا صافی، تنفس ترقوه ای یا فوقانی. اکنون این سه قسمت را بترتیب بررسی و تشریح میکنیم.

۱- تنفس شکمی: این نوع تنفس به حرکت دیاфраگم و جداره خارجی شکم مرتبط است. هنگام وانهادگی، عضله دیاфраگم بسپت بالا و بسپوی قفسه سینه قوس بر میدارد. هنگام انجام عمل دم این عضله بسپت پائین حرکت کرده و بصورت مسطح درمی آید. اینکار باعث فشرده شدن اعصاب شکم شده و در نهایت جداره جلویی شکم را بسپت جلو میراند. این حرکت حفره سینه را از قسمت پائین بزرگ میکند و به ششها اجازه میدهد منبسط شوند و در نتیجه هوا را از محیط بیرون بکشند. وانهادن کردن عضلاتی که دیاфраگم را بسپت پائین رانده بودند باعث میشود که دیاфраگم باردیگر بسپت بالا حرکت کرده و حجم حفره سینه کاهش یابد که در نتیجه عمل بازدم رخ میدهد. این نوع تنفس باعث میشود که بیشترین مقدار هوا با صرف کمترین کوشش عضلانی وارد ششها شود. بستن کمر بندهای محکم از حرکت شکم بسپت خارج جلوگیری کرده و در نتیجه مانع از انجام اینگونه تنفس میشود. تکنیک تنفس شکمی بشرح زیر میباشد:

تمام بدن را ریلکس کنید؛ یکی از دستها را جلوی شکم بر روی ناف قرار دهید. به آرامی و بطور کامل نفستان را بیرون دهید. بخاطر داشته باشید که این حرکت دیاфраگم شما بسپت که تنفس شکمی را ایجاد میکند. وقتی نفستان را بیرون میدهید احساس کنید شکمتان منقبض میشود و ناف به بسپت ستون فقرات حرکت میکند. در انتهای عمل بازدم، دیاфраگم کاملاً ریلکس شده و بسپت بالا و درون حفره سینه حرکت میکند. نفستان را یکی دو ثانیه حبس کنید. سپس عمل دم را انجام دهید. سعی کنید سینه تان را منبسط نکنید و شانه هایتان را حرکت ندهید. احساس کنید شکمتان منبسط میشود و ناف بسپت بالا حرکت میکند. سعی کنید آرام و محیف نفس بکشید. در پایان عمل دم دیاфраگم شما بسپت شکم قوس برداشته و نافتان در بالا ترین نقطه قرار میگیرد. نفستان را یکی دو ثانیه حبس کنید. سپس باردیگر عمل بازدم را به آرامی و بطور کامل انجام دهید. دوباره سعی کنید احساس کنید نافتان بسپت ستون فقرات در حال حرکت است. در پایان عمل بازدم شکم منقبض شده و ناف در نزدیکترین نقطه نسبت به کمر قرار میگیرد. نفستان را مدت کوتاهی حبس کنید سپس عمل دم را انجام داده و کلی این روند را تکرار کنید. این تنفس شکمی است. این بهترین رده تا بسپت دور و در صورتیکه زمان اجازه میدهد بیشتر انجام دهید.

۲- تنفس میانی: این نوع تنفس بواسطه حرکت دندهها انجام میگردد. هنگامیکه انقباض عضلانی قفسه سینه را بسپت خارج و بالا منبسط میکند ششها هم منبسط میشوند که در نتیجه هوا از سمت جلو به درون کشیده شده و عمل دم رخ میدهد. زمانی که عضلات بین دنده ای که کنترل حرکت دندهها را بعهده دارند وانهادن شوند دندهها بسپت پائین و درون حرکت میکنند. این عمل موجب فشرده شدن و وقوع عمل بازدم میشود. تکنیک تنفس میانی بدینشرح میباشد:

در حالت دراز کشیده یا نشسته و اطمینان حاصل کنید که تاجایی ممکن وانهادن هستید. هدف از



این تیرین تنفس، استفاده از حرکت دنده‌ها می‌باشد. در طول تیرین سعی کنید شکم‌تان را حرکت ندهید. این کار با کمی منقبض کردن عضلات شکم ممکن می‌گردد. در صورت تمایل می‌توانید دست‌هایتان را در طرفین قفسه سینه قرار دهید تا انبساط و انقباض دنده‌ها را احساس کنید. با منبسط کردن دنده‌ها به سمت بیرون و بالا عمل دم را انجام دهید. می‌بینید که بدلیل محدودیت در مقدار ماگزیوم انبساط قفسه سینه، تنفس عمیق غیر ممکنست. بخاطر داشته باشید که از شکم‌تان برای انجام عمل دم استفاده نکنید. در پایان عمل دم، نفس‌تان را یکی دو ثانیه حبس کنید سپس با منقبض کردن سینه به سمت پایین و درون به آرامی بازدم را انجام دهید. شکم‌تان را بدون اعمال فشار کمی منقبض نگه دارید. در پایان عمل بازدم نفس‌تان را برای مدت زمان کوتاهی حبس کنید. بار دیگر عمل دم را با آرامی انجام دهید. این فرایند را ۱۰ الی ۲۰ دور در صورتی که زمان اجازه می‌دهد بیشتر تکرار کنید.

۳- تنفس فوقانی: در این حالت عمل دم و تخلیه ششها بواسطه بالا رفتن شانه‌ها و ترقوه رخ می‌دهد. این روش برای ایجاد بازده انرژی نیازمند تلاش زیادی است از آنجایی که این حرکت نمیتواند حجم حفره سینه را خیلی تغییر دهد هوای کمی وارد و خارج میشود. خانها اغلب با پوشیدن کمر بندها و کمرستها و سینه بندهای تنگ خود را محدود به تنفس شکمی و میانی میکنند. تکنیک تنفس فوقانی بدین شرح می‌باشد:

در این نوع تنفس شانه‌ها با سعی کنید شکم و سینه‌تان را منبسط و منقبض نکنید. اینکار خیلی آسان نیست ولی سعی کنید. دست‌هایتان را در طرفین سینه قرار دهید تا معلوم شود حرکت میکند یا خیر. عضلات شکم‌تان را کمی منقبض کنید. اکنون سعی کنید با کشیدن ترقوه و شانه‌ها به سمت چانه عمل کنید انجام دهید. این کار ممکنست در ابتدا مشکل باشد. یک روش جالب برای انجام اینگونه تنفس، انجام دم و بازدم بصورت صدا دار است که بطور خودکار موجب ایجاد تنفس فوقانی میشود. با دور کردن شانه‌ها و ترقوه از چانه عمل بازدم را انجام دهید. نیازی نیست این نوع تنفس را برای مدت طولانی انجام دهید فقط کافیست محکم در آنرا درک کرده و این حقیقت را دریابید که این نوع تنفس نیاز به تلاش زیادی دارد و هوای کمی را با خلل ششها برده و خارج میکند.

اکنون با ترکیب وادغام هر سه نوع تنفس روش چهارمی بدست می‌آید که بسیار موزون است. این روش چهارم را تنفس یوگایی می‌نامند.

۴- تنفس یوگایی: ترکیب این سه نوع تنفس موجب ورود حجم بهینه هوا بدرون ششها میشود و در هنگام بازدم بیشترین مقدار هوای مصرف شده را از ششها خارج میکند. تکنیک تنفس یوگایی

بدین شرح میباشند:

عمل دم را با آرامی انجام داده و شکم‌تان را منبسط کنید. سعی کنید بقدری آرام تنفس کنید که یا هیچ صدای از تنفس‌تان شنیده نشود و یا کمترین صدای ممکن خارج شود. در پایان انبساط شکم شروع به منبسط کردن سینه به سمت بیرون و بالا کنید. در انتها این حرکت ترقوه و شانه‌ها را به سمت سر تا ن بکشید. این یک دور عمل دم است. کل فرآیند باید بصورت پیوسته انجام گیرد بطوری که هر مرحله تنفس در مرحله بعدی ادغام گردد و نقطه انتقال مشخصی وجود نداشته باشد. نباید هیچگونه تنش یا کششی غیر ضروری وجود داشته باشد. تنفس‌تان باید مانند موج دریا باشد. سایر قسمت‌های بدن باید وانهاده باشند. حالا شروع به بازدم کنید. ابتدا ترقوه و شانه‌ها را با وانهادن کنید. حالا اجازه دهید سینه‌تان ابتدا به سمت پایین بطرف پاها و سپس به سمت درون حرکت کند. سپس شکم‌تان را منقبض کنید. بدون اینکه فشاری را با خودتان تحویل کنید سعی کنید با کشیدن هر چه بیشتر شکم به سمت ستون فقرات شش‌ها را تا جای ممکن تخلیه کنید. تمامی این حرکت نیز باید بصورت موزون انجام شود. بدین ترتیب یک دور تنفس یوگای کامل میگردد. در انتهای هر عمل دم و بازدم تنفس‌تان را یک یا دو ثانیه حبس کنید. عمل دم را انجام داده و یک دور دیگر تمرین کنید. در اولین روز تمرین، تنفس یوگای را تا پنج مرتبه انجام دهید. هر روز تمرین را دو دور یا هر چند در هر زمان اجازه می‌دهد انجام دهید. ده دقیقه تنفس یوگای مدّت زمان مناسبی است برای اینکه نهایتاً به آن دست یابید. بهترین کاف درسی یا بیدگی تمامی حرکت بصورت طبیعی رخ میدهد و نیازمند هیچگونه تلاشی نمیباشد. روزانه چند دقیقه تنفس یوگای باعث میگردد تا نیرو و انرژی و آرامش بیشتری در فعالیت روزانه بدست آورید. همچنین باعث وضوح فکری نیز میگردد. با این تمرین کمتر در معرض بیماری قرار میگیرید. این تنفس موجب بازآموزی عکس‌العمل‌های عصبی تنفس میشود که ممکنست به علت عدم استفاده از فعالیت باز ایستاده باشند. عبارت دیگر ممکن است در حال حاضر شما برای تنفس فقط از سینه و بندرت از شکم‌تان استفاده کنید. تنفس یوگای موجب میشود در طول روز بصورت شکم، میان دنده‌ای و ترقوه ای تنفس کنید و هوایی که بدنتان برای تغذیه و سلامتی کامل به آن احتیاج دارد را به قدر کافی و کامل با عمل دم وارد کنید. برای اینکه تنفس یوگای بصورت عملکرد خودکار و طبیعی بدن درآید سعی کنید خود را عادت دهید چند ثانیه یا چند دقیقه بطور هوشیارانه بصورت یوگای تنفس کنید. در صورتی که احساس خستگی یا عصبانیت کردید بنشینید یا در صورت امکان دراز بکشید و تنفس یوگای را تمرین کنید. اگر بتوانید آرام تنفس کنید ذهنتان آرام شده و نیروی خود را بازیابید.

## تحریرات تنفسی:

تنفس در تطهیر بیرونی کذالین نقش بسیار مهمی دارد. بهتر است محتاط باشید چون ممکن است تکنیکهای تنفسی پیشرفته تر کذالین را بصورت‌های غیر قابل کنترل آزاد کنند.

## تنفس عمیق و آرام:

به بهترین وضعیت دراز بکشید و بدن‌تان را تا آنجا که ممکن است شل کنید و در همین حال کمر خود را راست نگه دارید. عمیق و به آرامی طوری که سیستم میخوابد نفس بکشید. اگر تنفس شکمی آسانترین است، آنرا انجام دهید. اگر تنفس قفسه سینه آسانتر است آنرا تکرار کنید. هرکاری که آرام بخش‌ترین است انجام دهید. بطوریکه تمرکز فقط روی روش کار نباشد. به دم و بازدم‌ها امکان دهید تا در محق بدن شما تک‌تک سلولها نفوذ کنند. اگر الگوی تنفسی شروع به تغییر کند بگذارید اینطور باشد. به بدن اجازه دهید تا آنچه را میخواهد انتخاب کند. انرژی تنفسی که در هر سلول فرو میرود را ببینید. این تمرین چه تنها چند دقیقه انجام شود عالی است. انجام این تمرین قبل از مراقبه و مدیتیشن‌ها در طول روز بعنوان یک تجدید کننده و مریض‌بخش یا بعنوان یک شل سازنده قبل از خواب عالی است.

## تنفس رنگ:

راحت بنشینید یا دراز بکشید. سعی کنید ستون فقرات شما راست باشد تنفس در تمام بدن را آغاز کنید. طوری که حس کنید نفس وارد سلول سلول بدن میشود. سپس تصور کنید که بدن از نور قرمز پر شده است. (آنرا با عشق پر کنید بطوری که خاطرات ناخوار گذشته را تجدید نکند. این حالت را چند دقیقه حفظ کنید و به تمام سلولها تنفسی دهید. از کیفیت ارتعاشی در سیستم آگاه باشید. نور قرمز را آزاد کنید و همین کار را با نورهای نارنجی، زرد، سبز، آبی، ارغوانی و قفایم به همان ترتیب تکرار کنید. سرانجام بدن را از نور تشعشعی سفید پر کنید و به منبع الهی آن فکر کنید. بعد از تمام کردن این تکنیک تمام بدن را کش دهید.

## تنفس آزاد سازی:

نفس عمیق و آرام بکشید. بازدم از کف پاها سپس از کف دستها و سرانجام از بالای سر انجام میشود. تصور کنید که نفس شما تنشهای زندگی را از این نواحی با همراه خود بیرون میبرد. این یک تمرین عالی برای متعادل کردن انرژی در بدن و در نتیجه سیال کردن آن است و نشاط زیادی با همراه دارد. بخصوص هنگامیکه حداقل با ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت همراه باشد.

## تنفس خلوت:

این تمرین را در حالت بیرون دادن نفس انجام دهید و لبها را طوری نگه دارید که انگار خلوت مینوازید یا در یک بطری می‌دمید. بازدم را در یک جریان پیوسته نگه دارید تا وقتی که تمام هوا بیرون داده شود. با این کار انرژی اضافی آزاد میگردد.

## تنفس ارتعاشی:

راست بنشینید. درحالیکه ستون مهره ها راست است دراز بکشید. نفس عمیق بکشید و تمام نواحی سینه و شکم اجازه دهید تا جلو بیایند. اول بخش پائین سینه را پر از هوا کنید و شکم را منبسط نمایید سپس وسط سینه را منبسط کنید و سرانجام بخش فوقانی سینه را منبسط نمایید. هفت شماره نفس را بیرون داده و ۷ شماره بیرون نگه دارید. مقدار ۷ شماره نفس را بیرون دهید و نفس را با مدت ۷ شماره ریها را خالی کنید. این کار را تکرار کنید. میتوانید شمارش خود را با استفاده از ضربان نبض تنظیم کنید، سرعت تنفس با اندازه یکنواخت بودن و پیوستگی آن مهم نیست. چنانچه سینه هنگام دم یا بازدم به ندرت حرکت میکند سعی کنید آگاهانه آنرا هنگام فرو بردن نفس منبسط و هنگام بیرون دادن هوا منقبض کنید. قفسه سینه بسیاری از افراد طوری در سیستم ما میچسبان قفل شده که برایشان دشوار است خوب نفس بکشند. هنگامیکه آهنگ تنفس جریان می یابد و شمارش آن منظم میشود از نبض جهان هستی و حرکت آن به درون و بیرون و آهنگ ارتعاشی آن آگاه شوید. میتوانید این تهرین را بعد از مدیتیشن انجام دهید.

## تنفس گامی:

این تنفس از این جهت کامل نامیده میشود که تمام سیستم را پر میسازد. در ابتدا آنرا به حالت دراز کشیده تهرین کنید. زانو ها را طوری خم کنید که کف پاها یتان روی زمین قرار بگیرند. دستها یتان را درحالیکه نوک انگشتان نتان فقط کسی یکدیگر را لمس میکنند روی شکم زیر ناف قرار دهید. موقع فرو بردن نفس انگشتها را کمی از هم باز کنید. وقتیکه مهارت پیدا کردید این تهرین را به حالت نشسته و سپس ایستاده انجام دهید. این تنفس سرانجام به تنفس عادی شما تبدیل میشود. این کار شش مرحله دارد:

- ۱- قسمت پایینی شش ها را پر کنید و بگذارید دریا فرگم کشیده شود و دیواره شکم منبسط گردد.
- ۲- قسمت وسطی ششها را پر کنید و بگذارید قفسه سینه کشیده شود.
- ۳- بالای ششها را پر کنید و بگذارید قسمت فوقانی سینه کشیده و دیواره شکم به حالت قبل خود برگردد. عقب کشیدن دیواره شکم به داخل به بالای ششها امکان میدهد تا گاهلتر پر شوند. یاد آوری: سه مرحله فوق را بصورت یک حرکت پیوسته با ضربان نبض انجام دهید.
- ۴- نفس خود را چند ثانیه نگه دارید. به سینه و شکم زیاد فشار نیاورید.
- ۵- نفس را با آهستگی و یکنواخت بیرون دهید. و شکم را داخل بکشید سپس با شکم به بالا فشار آورید. در انتها قفسه سینه را منقبض کنید. این مراحل را در یک بازدم و حدوداً با ۸ شماره عمل کنید.
- ۶- بگذارید نواحی سینه و شکم شل شوند و چند ثانیه به همین حالت آرام بمانند. سپس فرآیند را از نو شروع کنید. سعی کنید کمر هم شل باشد. سعی کنید هنگام ایستادن یا نشستن سینه راست باشد. خم شدن به ششها اجازه نمیدهد بطور کامل پر شوند. دویسه تنفس در ابتدا کافی است و کم کم اضافه کنید.

## تنفس ریتمیک کیهانی :

برای هماهنگی شدن با ریتم کیهانی زمین به اندازه شمارشی هفت ضربه قلبی نفس بکشید. با اندازه یک ضربه قلب آنها نگاهدارید، و در طی هفت ضربه هم آنها خارج کنید، این حالت را هم با اندازه یک ضربه قلب نگاهدارید و سپس این روند را تکرار کنید تا زمان دلخواه ادامه دهید. روش پیدا کردن ریتم کیهانی شخصی :

۱- در وضعیت لوتوس ساده یا کامل و یا در صندلی مخصوص خود براحتی بنشینید. در صورت نشستن روی صندلی پاهای خود را بهم بچسبانید و ساقها را از یکدیگر باز کنید بطوریکه یک شکل V را بوجود آورده انگشتان خود را روی نبض مچ دست قرار دهید و با ریتم ضربه قلب خود بشمارید. ۲- با آرامی از طریق بینی نفس بکشید و در همان حال ضربه قلبی را شمارش کنید. در طی هفت شماره ضربه قلبی نبض مچ دست را از دست بردارید. با اندازه یک ضربه قلب نبضتان نگاهدارید، این چرخه را تا زمانیکه احساس طراوت و راحتی میکنید ادامه دهید.

۳- بزودی شما بدون نیاز به شمارش نبض بصورت اتوماتیک قادر به انجام تنفس ریتمیک خواهید بود. این تنفس ریتمیک شما را با ریتم تنفس طبیعی کره زمین هماهنگ میکند. با این تنفس ریتمیک بدن مقدار بیشتری از پرانا و شارژ الکترومغناطیس آنها جذب میکند، پرانا پس که ما را احاطه کرده است مانند جزر و مد امواج دریا با یک ریتم کیهانی در حال صعود و نزول میآید و ما به مثابه ذره ای در این اقیانوس انرژی بر اساس هماهنگی خود با این امواج کیهانی با ریتم و ارتعاشات آن پاسخ میدهیم و انرژی بیشتری را از منبع بزرگ کیهانی جذب کنیم. از طریق تنفس ریتمیک شما قدرتهای روشن بینی و روشن شستی و شفا بخشی و تله پاتی و آگاهی کیهانی را توسعه خواهید داد.

## شارژ کامل بدن انرژی با تنفس ریتمیک کیهانی :

شما میتوانید از تنفس ریتمیک کیهانی برای شارژ بدن (انرژی) و اثیری (آسترال) استفاده کنید. این کار باید قبل از هر عمل برون فکنی انجام شود تا انرژی حیاتی بدنتان کاملاً هشی پیدا نکند. ۱- روی صندلی یا در وضعیت لوتوس ساده یا کامل بنشینید. مثل حالت تنفس ریتمیک کیهانی. حالا انگشتان خود را بر روی مچ دست قرار داده و با استفاده از نبض مچ دست بصورت ریتمیک همراه با ضربه قلب خود بشمارید. ۲- با آرامی از بینی نفس بکشید و با شماره ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸ ضربه قلب یک عمل دم را کامل



کنید. تنفس خود را با اندازه هشت ضربان قلب نگهدارید. در طی هشت ضربان تنفس خود را تخلیه کنید. در حالت تخلیه کامل هوا نفس خود را با اندازه چهار ضربان نگهدارید. این چرخه را تا وقتی انرژی لازم را بدست آورید و احساس راحتی کنید ادامه دهید.

۳- در حین انجام این تمرین مراحل زیر را نیز اضافه کنید:

قبل از انجام عمل دم کمره ای از نور سفید درختان شما را احاطه کرده است. توجه خود را بر روی سوراخهای بینی متمرکز کرده و نه تنها انرژی را در اطراف خود تصور نمایید بلکه احساس کنید این انرژی نور سفید رنگ در حال ورود به بدن شما می باشد. وقتی نفس خود را تا چهار شماره حبس میکنید تصور کنید که این انرژی درختان تر شده و در سرتاسر بدن شما منتشر میشود. سپس تا آنجایی که ممکن است ذهن خود را خالی کنید و عمل بازدم را تا هشت شماره انجام دهید. تا چهار شماره در حالت بازدم مکث کنید. (در حالت حبس نفس در حالت بازدم توجه خود را بر روی انرژی نورانی سفید رنگی که شما را احاطه کرده متمرکز کنید) و مجدداً با هشت شماره ضربان قلب، نور سفید را با عمل دم وارد بدن خود کنید. دلیل این سه در هنگام بیرون دادن هوا ذهن خود را خالی میکنید اینست که بصورت غیر عمدی انرژی نورانی سفید را در طی بازدم خارج نکنید.

عناصر و رنگ و طبع تنفسها:

آبی: رنگش سیاه و طبع را برغذاهای تند و تیز سوق میدهد و تا ۸ انگشت بالا میرود و بعد مورب و کج میرود.  
بادی: رنگش سفید و طبع را برغذاهای ترش سوق میدهد و مستقیم با جهت جلو حرکت دارد.  
آبی: رنگش سرف و طبع را برغذاهای شور سوق میدهد و تا ۸ انگشت به سمت زمین فرو میرود.  
خاکی: رنگش زرد و طبع را برغذاهای شیرین سوق میدهد و تا ۱۲ انگشت به سمت زمین فرو میرود.

تنفس بینی چپ را قهری و بینی راست را شمسی میگویند و تنفس درون پرده های بینی را آسمانی مینامند.  
تنفس قهری: سرد است و ۱۲ بار در شب و ۱۲ بار در روز میباشد که هر کدام دو ساعت طول میکشد. این تنفس مرتبط با بروج حمل و ثور و جوزا و سرطان بوده و جنسش مؤنث است و با کواکب زحل و زهره و قمر ارتباط دارد.  
همچنین با روزهای شنبه و دوشنبه و جمعه منسوب است.  
تنفس شمسی = گرم است و ۱۲ بار در روز و ۱۲ بار در شب میباشد که هر کدام دو ساعت طول میکشد. این تنفس مرتبط با بروج اسد و سنبله و میزان و عقرب بوده و جنسش مذکر است و با کواکب مشتری و مریخ و شمس ارتباط دارد. و به روزهای یکشنبه و سه شنبه و پنجشنبه منسوب است.

تنفس آسمانی = معتدل است و از هر دو طرف یکسان است و در بیرون املا احساس نیست و با درون پرده های بینی رفت و آمد دارد و بروج قوس و جدی و دلو و حوت مرتبط است و جنسش مشترک و منسوب با کواکب عطارد و روز چهارشنبه میباشد.

### تنفس تطهیر کننده:

ابتداءً سه تنفس کامل انجام دهید. نفس را چند ثانیه نگه دارید، بعد در حالیکه گونه های خود را محکم نگه داشته اید لبهای خود را جمع کنید و نفسها را بصورت انفجاری با انفجار آشکوتاه بیرون دهید. در بین هر دو انفجار مدت کوتاهی نفس را نگه دارید، این کار را ادامه دهید تا وقتیکه تمام هوا بیرون رانده شود. نیروی هر انفجار با تطهیر سیستم و تجدید قوای آن کمک میکند، کار را تکرار کنید و برای هر بازدم فقط یک نفس کامل بکشید.

### تنفس وحدت یافته:

منظور از این تکنیک این است که بتوانید از هر دو بین خود بطور مساوی تنفس کنید. این تنفس انرژی را در بدن و در نیوکره مغز متوازن میسازد و شما را در راستای دست یافتن به آگاهی متوازن یاری میدهد. با هر حالتی که برای تان راحت است بنشینید. دست چپ شما در حالیکه نوک انگشت شست و انگشت سبابه با یکدیگر متصل شده روی زانوی چپ قرار گیرد. انگشت سبابه دست راست روی پیشانی، بین ابروها در محل چشم سوم قرار گیرد. شست دست راستتان جهت بستن بین راست و انگشت وسط هم جهت بستن بین چپ بکار گرفته میشود. شما احتمالاً از یک بینی خود بیش از دیگری تنفس میکنید جهت ارائه این دستور العملها فرض بر این است که بینی راست مغالتر باشد، هرگاه متوجه شدید که ضعیف تنفس



از بین چپ خود بیشتر تنفس میکنید، ترتیب تنفس را عکس آن چپ که ما توصیف کرده ایم انجام دهید و از دست چپ خود جهت بستن بینها استفاده کنید. جهت شروع تشریح هوا را فرو ببرید و بینی راست خود را فشار دهید و با شست دست راست آنرا ببندید و با شدت از بینی خود بازدم کنید، از بین چپ هوا را فرو برده تا هفت شماره

بشمارید، اکنون بین چپ را با انگشت وسطی دست راست ببندید و نفس را باز هم تا هفت شماره نگه دارید. بینی راست خود را رها کرده و از طریق آن عمل بازدم را انجام داده و تا هفت شماره بشمارید، سپس بی درنگ در حالیکه هنوز بین چپ خود را بسته نگه داشته اید با آرامی از بینی راست خود عمل دم را انجام دهید و تا هفت شماره بشمارید. ضمن این دم فرو بردن آرام ما هیچهای میاندوراه (مقعدی) را منقبض کنید و تا هفت شماره که شمردید هر دو بینی را ببندید و نفس خود را تا هفت شماره دیگر نگه دارید. حالا بینی چپ را رها کرده و از طریق آن عمل بازدم را انجام داده و تا هفت شماره بشمارید و ما هیچهای مقعد را رها کنید، سگ ترا بیدار هفت مرتبه انجام دهید. بخاطر داشته باشید که با داشتن فشار خون بالا نباید نفس خود را نگه دارید.

## تنفس کیهانی:

در بلندای کوه‌های رفیع با هنگام سحر و غروب بر روی گستره قله‌ها درخشش وجود دارد، این درخشش صورتی رنگ گرم را محسوس کنید که بر روی تمامی زمین و ساکنانش میتابد، طوری نفس بکشید که گویی از بلندی‌های تابان بالا تنفس میکنید، نور و نیت خیر را در افق دور با شکل بازدم برگردانید، اکنون روی یک صندلی پشتی دار، جلوی پنجره یا بالاس راحت بنشینید، بهتر است رو به شرق باشید و ستون فقرات خود را صاف نگه دارید، حالا در حالیکه با جلو ضم میسویید تمام هوار از ریه‌ها و شکم خارج کنید، بدن را شل و بازوها را رها کنید، حالا هوار را به آرامی به درون بکشید، ستون فقرات را راست ننوده و بین دو ابرو تمرکز کنید، بنا به سرعت و راحتی نفس را نگه دارید از آنجا تا آنجا بشمارید و احساس کنید که هر سلول بدن را از زندگی نو پر میکنید، ذهن را از تمام وابستگیها آزاد کنید، این تمرین را روزی دو بار انجام دهید تا بدنهای فیزیکی و ذهنی و بدنهای ظریفتر روحی را تغذیه کنید، این تمرین را میتوانید با روش دیگری نیز انجام بدهید که بشرح زیر است: با هر یک از سارنگ مغناطیس قرمز نارنجی و زرد شروع کنید و محسوس کنید که نفس گرم کیهانی را از نوک پاتاشبکه خورشیدی از زمین به درون میکشید، هنگامیکه تنفس در سه پرتو الکتریکی بعدی آبی، بنفش و بنفش را انجام میدید رنگ سرد را از آسمانها به جهت پائین تنفس کنید، رنگ سبز در بین آسمانها و زمین است، همانطور که در دهکده‌ای سرسبز و در آفتاب بعد از باران تنفس میکنید، در افق نفس بکشید، این تمرین را صبح و عصر و شب انجام دهید.

## تنفس موزون:

در طول هر مراقبه یا مدیتیشن و تمرین همیشه از بین تنفس کنید مگر اینکه بین شما با هر دلیل گرفته باشد آرام ولی عمیق نفس بکشید، طوری تنفس کنید که دیا فرامگ شما شکم‌تان را با هر دم کمی بالا و با هر بازدم کمی پائین حرکت دهد، در حالیکه عمل دم را انجام میدید دیا فرامگ بزرگی گنبدی شکل با پائین میل میکند و شکم را با بالا افتادار میدهد، وقتی عمل بازدم را انجام میدید همراه با بازدم دیا فرامگ رو به بالا برجسته شده و شکم به حال اول باز میگردد، اگر کف دستتان را روی شکم قرار دهید، بطوری که نوک انگشتان، خط مرکزی شکم را لمس کنند خواهید توانست به این طرز تنفس که همراه با حرکت عضلات شکم است عادت کنید.



مورد برای تنفس:  
نحوه = هر دو دست، انگشت کوچک را بر ریش انگشت شست، انگشت حلقه را  
بر مفاصل بالای شست و انگشت میانی را بر نوک انگشت شست قرار دهید.  
انگشت اشاره صاف است، چهارنواشی دقیقاً ادامه بدهید.

دستها را حدود ۱۰ سانتیمتر دور از بدن نگه دارید، وقتی بازوها خسته شدند دستها را روی رانهایتان بگذارید، تاثیرات = رفع حمله آسم و تنفای درونی و انزوا و وابستگی به دیگران که همه به تنفس سالم وابسته اند، ذخیره نیروهای درونی نیز با تنفس نادرست بازسازی نمیشود.

## تنفس کندالین :

این تمرین را همراه با احترامی فوق العاده انجام دهید زیرا یکی از فنون بیدار کردن کندالین است که قدرتی بسیار خطرناک در انسان است. اگر قادر به مهار کردن این قدرت نباشید احتمال دارد دلالت جبران ناپذیری به خود و دیگران بریزید. همین تنفس آزاد سازی کندالین بشرح زیر میآید:

به پشت دراز بکشید یا بنشینید و پشت خود را صاف نگه دارید، سعی کنید کاملاً راحت باشید، از بین نفس عمیقی بکشید، برای تنفس ابتدای شکم، سپس میانه سینه و در انتها بالای سینه را از هوا پر کنید. اکنون تا جاییکه میتوانید دهان خود را باز کنید، قسمت عقب زبان خود را با دیواره پشتی گلو نزدیک کنید و سعی کنید خروج هوا فقط هنگامی میسر باشد که با شدت به دیواره پشتی گلو که در نزدیکی نرم کام قرار دارد ساخته شود. سعی کنید این قسمت گلو را حتی الامکان در برابر سایش هوا قرار دهید. سر خود را به عقب نیندازید و آنرا مستقیماً در بالای ستون فقرات نگه دارید. اجازه دهید جریان هوا به آرامی خارج شود، اول هوای شکم، سپس میان سینه و بعد بالای سینه را تخلیه کنید. تمام مگولهای هوا را از ریه های خود خارج کنید. اکنون نفسی بکشید و استراحت کنید. تنفس سایشی را بار دیگر تکرار کنید. هنگامیکه در این کار به خوبی مهارت یافتید عمل تصویر سازی زیر را نیز به آن بیافزائید:

در حال بازدم نهری از نور طلایی را تجسم کنید که از ناحیه پسین لگن سرچشمه گرفته است، از نخاع بالای آیدو به درون قسمت مرکزی مغز میریزد، این عمل را سه بار همراه با سه تنفس سایشی تکرار کنید. اکنون توجه خود را به بخش پیشین بدن معطوف نائید. نهر نور در قسمت پیشین بدن به رنگ صورتی است. سه بار همان عمل را در این بخش همراه با سه تنفس سایشی دیگر تکرار کنید. دقت کنید که دو نهر طلایی و صورتی با قوسی یکدیگر را قطع کنند و سپس به جانب مرکزی مغز بروند. هنگامیکه این تمرین را آموختید برای هر قسمت از بدن یعنی پیشین و پسین این عمل را بیش از سه یا چهار بار تکرار کنید. در غیر این صورت ممکنست دچار سرگیجه ای شدید شوید. عجله با خرج ندهید، شما نمیتوانید روند تکاملی خود را با تپسک به شیوه ای غیر طبیعی تسریع کنید. اینکار هرگز عملی نیست. وقتیکه حس برتر بنیایی و شنوایی با هم تلفیق گردند اطلاعات دریافتی از این نیز سود مند تر میگردد.

تمرینات تنفسی بهتر است در مکانی آرام صورت پذیرد و بلافاصله بعد از هضم غذا نباشد. هنگام

تنفس باید ذهن بر روی بالاترین آرزوها و الهامات تمرکز کند.

اگر خود را طوری عادت بدهید که در شب از بین چپ و در روز از بین راست بیشتر تنفس کنید، هرگز بیماری و

تبدل مزاج در شما راه نخواهد یافت. برای رفع خستگی در سفر یا فرزند و اندوه از بینی چپ تنفس کنید.

خوردن غذا در زمانی که تنفس از بینی راست است باعث سریعتر هضم شدن غذا میگردد. اگر کسی مسوم

شد نوراً بینی راست او را ببندید تا تنفس از بینی چپ صورت بگیرد و باعث زودتر اثر کردن درمان میشود.