

## Légzésgyakorlás

Fájdalom, lelki bánat, idegesség, kimerültség és egyéb bajok esetében forduljunk az üdítő „élet vize” kútforrásához és merítsünk belőle, mert „ingyen adatik”. Ez a légzés. Azonban eme rejtett kútnak a nyitjához érteni kell. „Próba szerencse!”

Az első kísérlet az un. **Yima – kilégzési gyakorlat:**

- 1) Állva, ülve, vagy fekvé fesztelenítsd az egész tested minden részét s nézz nyugodtan. Csak e légzés műveletekre gondolj.
- 2) Emeld magasra melled s tartsd így egész gyakorlat alatt, a mellizmok segélyé a test többi részei teljesen fesztelenek.
- 3) A nyelv is fesztelenül nyugszik a száj fenekén, hegye az alsó fogsort éri, az arcizmok is fesztelenek.
- 4) Irányítsd szemeidet egy sötét pontra szem magasságban, nem távol, tekinteted maradjon állandóan rajta fesztelenül.
- 5) **Lassan, hosszan ürítsd ki tüdődet** préselés, erőszak nélkül, amíg megy, préselést megpróbálva, hogy megy-e még tovább.
- 6) Minden mozgás szünetel, az érzékek is nyugszanak; számolj magadban 18-27-36-ig, később esetleg tovább.
- 7) Orron át belégzés, esetleg szaggatottan, ne túrtelítve a tüdőt.
- 8) Ismét kilégzés, mint előbb, míg csak megy, erőltetés nélkül.
- 9) Újra számolj magadban 18-27-36 másodpercig, utána belégzés, mint előbb.
- 10) Ismételd ezt 3-5-ször egymásután. Fő szabály: semmi erőszak!

Ha aztán ez már könnyen és jól megy, a következő lépés az un. **Airyama – belégzési (inspiráció) gyakorlat:**

- 1) Állva, ülve, fekvé, nyugodtan.
- 2) Emeld magasra a melled s tartsd így a gyakorlat alatt.
- 3) Nyelv fesztelenül a száj fenekén, hegyével az alsó fogsornál.
- 4) A szemeket sötét pontra irányítjuk szem magasságban, nem távol.
- 5) Lassan teljesen belépünk, kitöltve erőszak nélkül a tüdőt, míg tovább nem megy.
- 6) Minden mozgás szünetel, bent torlasztjuk a légzést, magunkban számolva 18-27-36-ig stb.
- 7) Kilégzés sóhajtva teljes tüdőkiürítéssel, aztán azonnal lassan, hosszan belégzés.
- 8) Légzés bent torlasztása, számolás 18-27-36.
- 9) Ismét sóhajtva egyszerre kilégzés.

**10) 3-5-ször ismétlendő; de e gyakorlatot sose végezzük étkezés után 1 óráig!**

E két légzésgyakorlat naponta 3-4 óránként rendszeresen, ésszerűen végezve, rövid pár hét alatt várakozáson felüli sikert nyújt. A kövért fogyasztja, soványt erősít, petyhüdtséget megacéloz; frissesség, munkakedv költözik belénk; rossz szokások ellen védőpajzs. Majd önuralomra és önálló gondolkodásra nevel, melyek a szerencsés élet titkai. Pontosan, hűen, szorgalommal, vigyázattal forgass kulcsokat, melyek boldogságnak kincseskamráját tárják fel nekünk. De „gyakorlat tesz mesterré”!

Dr. Szikszay Géza