

Дыхание четырех стихий

Дыхание четырех стихий – это комплекс, составленный из нескольких типов дыхания. Каждый из них соотносится с тем или иным первоэлементом.

Вдох и выдох, делаемый носом, символизирует землю; вдох – носом, а выдох – ртом символизирует воду; вдох и выдох – ртом символизирует воздух; вдох ртом, а выдох – носом символизирует огонь.

Поочередное выполнение всех четырех видов дыхания составляет цикл. Глубина вдоха – выдоха соответствует агым-дыханию. Вдох ртом производится только через свернутый в трубочку язык, чуть высунутый из рта. Выдох ртом – обыкновенный. Дыхание четырех стихий применяется при медитативной работе и сопровождается визуализацией.

Техника

Выполняя дыхание земли, почувствуйте, как из центра груди отделяются два шара. Один из шаров на вдохе поднимается через макушку головы вверх, а другой, на выдохе, опускается через ноги вниз. Дыхание воды должно объединить эти шары единым потоком, изливающимся вверх к верхнему шару на вдохе и вниз к нижнему шару на выдохе. Стихия воздуха стягивает на вдохе тело и все окружающее пространство в точку, а на выдохе рассеивает его во все стороны. Огонь делает на вдохе сжавшееся тело горячим, а на выдохе заставляет его излучать свет и тепло. При каждом новом вдохе – выдохе ощущения должны усиливаться.

Весь цикл выполняется один раз. Продолжительность каждой фазы определяется индивидуально. Медитация символизирует возникновение и развитие Вселенной. При отделении шаров происходит формирование Космической Оси, соединяющей два полюса Мироздания. Водяной поток – это два животворящих течения Вселенской Реки, струящейся по Космической Оси. Сжатие и распыление соответствует формированию вокруг Оси пространства, которое наполняет смыслом, силой и жизнью дыхание Огня. Согласно шаманским представлениям, так когда-то дышал Великий Дух, создавая мир.