Приложение 4.

1. Легкое дыхание

Медленно и тихо вдыхайте через нос. Почувствуйте, как расширяются живот и грудная клетка. Затем очень медленно выдыхайте воздух через нос и ощущайте, как сжимаются вначале грудная клетка, а потом живот. Теперь представьте, что в самом центре вашего сердца горит маленькая свеча. Как только воздух входит внутрь легких, свеча начинает гореть ярче. Когда воздух выходит, представляйте, что весь мир согревается вашим светом счастья и любви.

1. Солнечное и лунное дыхание

Дышите легко и глубоко. Поднесите к носу правую руку и зажмите правую ноздрю большим пальцем. Выдохните и вдохните через левую ноздрю (луна). Зажмите левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем и медленно выдохните. Затем вдохните через правую ноздрю (солнце). Мягко выполняйте это дыхание от 5 до 10 раз. Вы почувствуете необыкновенное спокойствие внутри себя.

1. Дыхание «жужжащей пчелы»

Закройте глаза и медленно вдохните воздух через нос, а во время выдоха притворитесь, что вы жужжащая пчела, и издайте долгий высокий жужжащий звук. Затем издайте долгий низкий жужжащий звук. После этого – долгий громкий жужжащий звук. Наконец – долгий мягкий и приятный жужжащий звук. Теперь помолчите и просто послушайте.