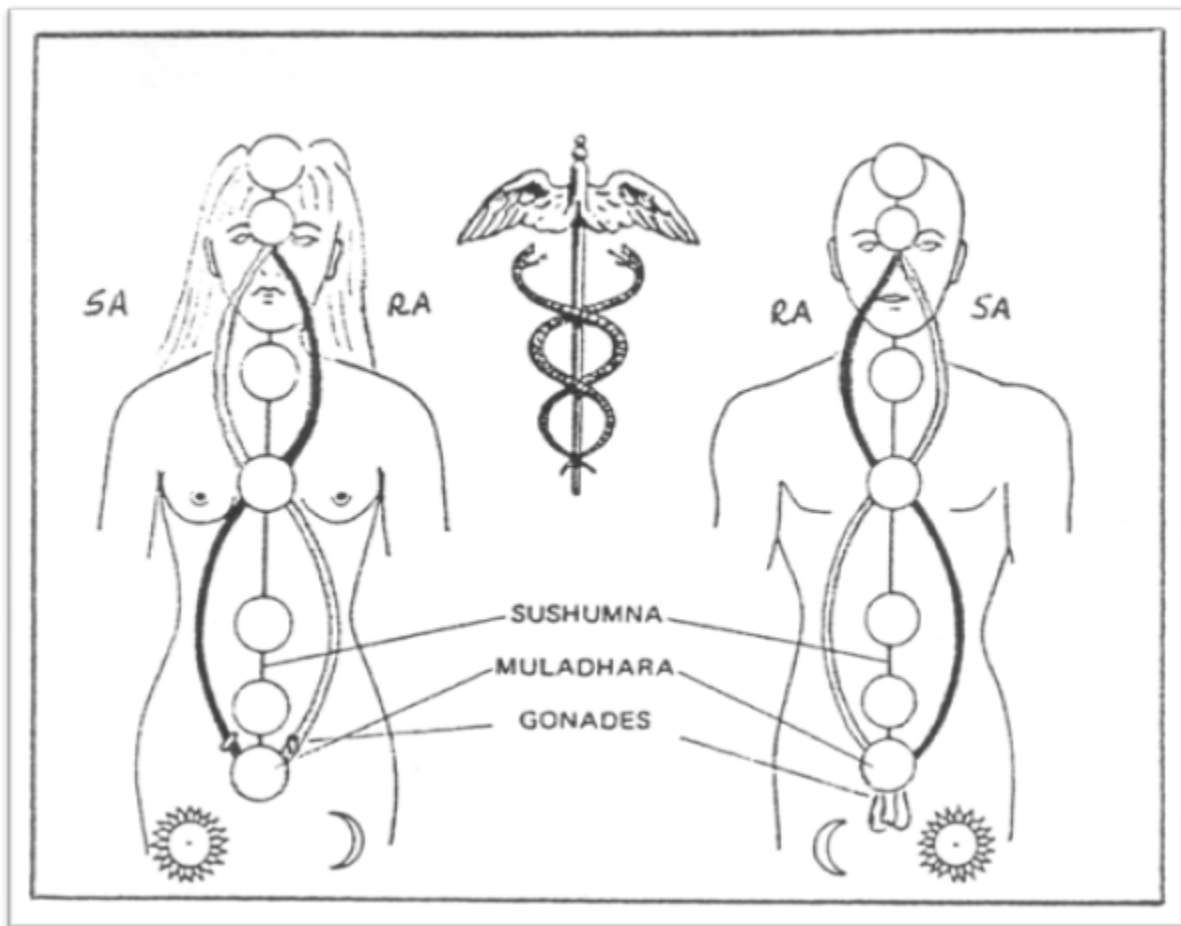


# Τεχνική της Pranayama

1. Καθόμαστε με το πρόσωπο γυρισμένο προς την ανατολή.
2. Κλείνουμε τα μάτια, συγκεντρωνόμαστε στη Θεϊκή Μητέρα, και προσευχόμαστε να μας ξυπνήσει τη συνείδηση, και να μας βοηθήσει.
3. Το στήθος, ο λαιμός και το κεφάλι παραμένουν κάθετα και σε ευθεία θέση. Οι παλάμες των χεριών ακουμπούν χαλαρά στα πόδια μας.
4. Ο νους κατευθύνεται προς τα μέσα, προς τη Θεϊκή Μητέρα, αγαπώντας την, λατρεύοντάς την.
5. Χρησιμοποιούμε το δείκτη και τον αντίχειρα του δεξιού χεριού.
6. Κλείνουμε το δεξί ρουθούνι με το αντίχειρα και εκφωνούμε νοερά το μάντραμ **TON**, εισπνέοντας πολύ αργά από το αριστερό ρουθούνι. [νοητικά: TOOONNN...]
7. Κλείνουμε και το αριστερό ρουθούνι με το δείκτη. Κρατάμε την αναπνοή. Στέλνουμε το πράνα προς την Εκκλησία της Εφέσου, εκφωνώντας νοερά το μάντραμ **SA**. [νοητικά: ΣΣΣΣΣΑΑΑΑΑ...]
8. Εκπνέουμε πολύ αργά από το δεξί ρουθούνι, εκφωνώντας νοερά το μάντραμ **HAM**. [νοητικά: ΧΑΑΑΑΑΑΑΑΑΑΜΜΜΜ...]
9. Κλείνουμε το αριστερό ρουθούνι με το δείκτη.
10. Εισπνέουμε πράνα από το δεξί ρουθούνι, εκφωνώντας νοερά το μάντραμ **TON**. Κλείνουμε και το δεξί ρουθούνι με το αντίχειρα. Στέλνουμε πράνα στο τσάκρα Muladhara, εκφωνώντας νοερά το μάντραμ **RA**. [νοητικά: ΡΡΡΡΡΑΑΑΑΑΑΑ...]
11. Εκπνέουμε πολύ αργά από το αριστερό ρουθούνι, εκφωνώντας το μάντραμ **HAM**.

Όλα αυτά τα βήματα αποτελούν μια πλήρη Pranayama. Έξι συνεχόμενες Pranayama πρέπει να γίνονται **την αυγή και το σούρουπο**.

- Σηκωνόμαστε από την καρέκλα και γονατίζουμε στη γη.
- Ακουμπάμε τις παλάμες των χεριών στο έδαφος, με μόνο τους αντίχειρες και τους δείκτες να αγγίζονται μεταξύ τους. (σχηματίζοντας ένα τρίγωνο  $\Delta$ )
- Γεμάτοι βαθιά κατάνυξη, με το κεφάλι γυρισμένο προς την ανατολή, ακουμπάμε το μέτωπο στο πάνω μέρος των χεριών, όπως οι Αιγύπτιοι.
- Εκφωνούμε με δυνατή φωνή 7 συνεχόμενες φορές το μάντραμ **RA**. Αυτό το μάντραμ έχει τη δύναμη να κάνει την Kundalini να κραδαίνεται.



**TON-RA-HAM**

**TON-SA-HAM**

**TON-SA-HAM**

**TON-RA-HAM**

- Σημείωση: Οι γυναίκες πρέπει να χρησιμοποιούν τα μάντραμ ανάποδα. Οι κινήσεις είναι οι ίδιες, αλλά τα μάντραμ είναι ανάποδα. Δηλαδή: TON-RA-HAM πρώτα ξεκινώντας απ' το αριστερό ρουθούνι επίσης και εν συνέχεια TON-SA-HAM για να επιστρέψουν στην θέση εκκίνησης.
- Τα μάντραμ SA και RA αντιστοιχούν στα κανάλια IDA και PINGALA. Το Πίγκκαλα είναι το Ηλιακό κανάλι και το Ίδα το Σεληνιακό.
- Το Κεντρικό Κανάλι του σχήματος που διαπερνάει τα 7 σημεία ή 7 τσάκρα, είναι το Σουσούμνα (Sushumna) από το οποίο ανέρχεται η Θεϊκή Μητέρα Κουνταλίनि.