

Posilovač imunity: Vnitřní slunce

(V originále: *Immune System Booster: The Inner Sun*)

Tato pokročilá imunitní terapie působí proti virům a bakteriím. Je třeba ji praktikovat s pokrývkou hlavy, jinak by vás mohla hlava rozbolet. Jedná se o tantrickou kriju. Imunitní, hormonální a nervová soustava a emoce na sebe vzájemně působí.

Každý máme sílu vyrovnávat se s výzvami, které nám život přináší. Máme dostatek morálních, duševních, emočních i fyzických sil. Všechny jsou ve vzájemném vztahu. Jejich přirozený proud se zastaví, když zažíváme pocity vzteku, vzdáváme věci předem a začneme sami sebe obviňovat. Chceme-li imunitní soustavu posílit, musíme tyto bloky překonat.

V pravé hemisféře mozku se na různých místech ukládají negativní emoce, jež vedou k těžkomyslnosti a poškozují imunitu. Tato meditace stimuluje sympatickou větev nervové soustavy a pravou hemisféru k obnově rovnováhy. To je dobře. Uvolněte se a vytrvejte, dokud emoční nehybnost nepomine. Pak budete cítit lehkost, přívál energie a naději.

Postupně můžete prodlužovat dobu praxe až na 31 minut. V takové délce pak dochází k pročištění a revitalizaci celého systému. Imunitní soustava získá novou sílu a přestane ji blokovat vnitřní konflikt. Tento způsob dýchání se nazývá „sluneční dech“.

Pozice: Sedíte v pohodlné pozici, s jemným krčním zámekem. Použijte pokrývkou hlavy.

Mudra: Pokrčte levou paži a ruku zvedněte do výše ramene. Dlaň směřuje dopředu. Předloktí je vertikálně vůči zemi. Na levé ruce vytvořte súrja mudru tak, že spojíte konečky prsteníčku a palce. Mudru držte po celou dobu. Dávejte pozor, aby se neuvolnila! Z pravé dlaně vytvořte pěst a ukazovák narovnejte. Pomocí ukazováku pak jemně uzavřete pravou nosní díрку.



Pozornost: Soustředíte se do bodu mezi obočím.

Dech: Začněte vyrovnaný, intenzivní dech ohně. Pohyb břicha je důrazný; pupík musí viditelně stoupat a klesat.

Mantra: Tato krija se provádí bez mantry, avšak k udržení správného rytmu vám pomohou například skladby [Sat Naam Wahe Guroo](#) od Singh Kaur nebo [Angel's Waltz](#) od Sada Sat Kaur.

Čas: Pokračujte 3 minuty. Pomaličku a postupně zvyšujte čas až na 5 minut.

Zakončení: Zhluboka se nadechněte a zadržte dech. Při dechové zádrži propleťte prsty (pravý palec je nahoře) a dlaně umístěte před sebe na úroveň brzlíku, asi 35 cm od těla. Začněte ruce odtahovat jednu od druhé, ale prsty zůstávají zaklesnuté a spojení nepovolí. Tím vzniká velké napětí. Když už nedokážete dech zadržet, vydechněte. Celý postup opakujte ještě třikrát. Při poslední výdechu vyfoukněte dech vyšpulenými rty, přičemž jazyk je stočený dozadu a spodní částí špičky se dotýká horního patra úst. Tím je patro jakoby uzamčeno směrem nahoru. Pak uvolněte.

