**Синтез Йога. Алгоритм тренинга «Пранаяма в преображении Ментальных Чаш четырёх Жизней в синтезе четырёх Космосов. Стяжание Йога четырёх Космосов».**

 **Согласовано КХ 31.03.24г.**

**Википедия - Пра́на** ([санскр.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B8%D1%82) प्राण [IAST](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D0%B6%D0%B4%D1%83%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B0%D0%BB%D1%84%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%82_%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8_%D1%81%D0%B0%D0%BD%D1%81%D0%BA%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B0): prāṇa — букв. «дыхание» или «жизнь») — в [йоге](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%99%D0%BE%D0%B3%D0%B0), [традиционной индийской медицине](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%8E%D1%80%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B0), [эзотерике](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%B7%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BA%D0%B0) — представление о жизненной энергии, жизнь. В йоге считается, что прана пронизывает всю вселенную, хотя и невидима для глаз.

1. Возжигаемся всем Огнём и Синтезом каждого.
2. Синтезируемся с ИВАС Кут Хуми Фаинь 1984 Архетипа ИВДИВО Извечины ИВО. Стяжаем Синтез Синтеза и Синтез Праполномочий Синтеза ИВО, стяжаем Огонь, Синтез, Условия вхождения в Пранаяму тренингом Ментальных Чаш четырёх Жизней Человека, Компетентного, Полномочного, Извечного синтезом четырёх Космосов Метагалактического, Октавного, Всеедины и Извечины ИВО.
3. Синтезируемся с ИВО 4097 Архетипа ИВДИВО и стяжаем четыре Синтеза ИВО тренинга вхождения в Пранаяму тренингом Ментальных Чаш четырёх Жизней Человека, Компетентного, Полномочного, Извечного синтезом четырёх Космосов Метагалактического, Октавного, Всеедины и Извечины ИВО.
4. Возжигаемся Жизнью Человека ИВО. Синтезируемся с ИВО 513-й Архетипической Метагалактики ИВДИВО. Проси и переходим, развёртываясь в зале пред ИВ Отцом Человеком ИВО дуумвиратно Ипостасным телом в форме ДП ИВДИВО. Стяжаем Синтез ИВО. Вспыхивая Синтезом ИВО заполняемся, прося перевести нас в зал Йоги. Возжигаясь Синтезом ИВО, стяжаем Йога Метагалактически собою. Возжигаясь, развёртываем Ментальную Чашу и сливаемся с Ментальной Чашей ИВО.
5. Одномоментно возжигаемся Жизнью Компетентного ИВО. Синтезируемся с ИВО 1025-й Архетипической Октавы ИВДИВО и переходим, развёртываясь в зале пред ИВ Отцом Компетентным ИВО дуумвиратно Ипостасным телом в форме ДП ИВДИВО. Стяжаем Синтез ИВО. Вспыхивая Синтезом ИВО заполняемся, прося перевести нас в зал Йоги. Возжигаясь Синтезом ИВО, стяжаем Йога Октавного выражения собою. Возжигаясь, развёртываем Ментальную Чашу и сливаемся с Ментальной Чашей ИВО.
6. Одномоментно возжигаемся Жизнью Полномочного ИВО. Синтезируемся с ИВО 1537-й Архетипической Всеедины ИВДИВО и переходим, развёртываясь в зале пред ИВ Отцом Полномочным ИВО дуумвиратно Ипостасным телом в форме ДП ИВДИВО. Стяжаем Синтез ИВО. Вспыхивая Синтезом ИВО заполняемся, прося перевести нас в зал Йоги. Возжигаясь Синтезом ИВО, стяжаем Йога Всеединого выражения собою. Возжигаясь, развёртываем Ментальную Чашу и сливаемся с Ментальной Чашей ИВО.
7. Одномоментно возжигаемся Жизнью Извечного ИВО. Синтезируемся с ИВО 2049-й Архетипической Извечины ИВДИВО и переходим, развёртываясь в зале пред ИВОтцом Извечным ИВО дуумвиратно Ипостасным телом в форме ДП ИВДИВО. Стяжаем Синтез ИВО. Вспыхивая Синтезом ИВО заполняемся, прося перевести нас в зал Йоги. Возжигаясь Синтезом ИВО, стяжаем Йога Архетипической Извечины ИВДИВО собою. Возжигаясь, развёртываем Ментальную Чашу и сливаемся с Ментальной Чашей ИВО.
8. Возжигаясь синтезом четырёх Жизней, держа образ четырёх Жизней в четырёх Космосах, в синтезе четырёх Космосов одномоментно, одновременно дышим физически трёхступенчатую Пранаяму и

 - стяжаем Огонь ИВО архетипически Метагалактического выражения в Ментальную Чашу Человека, заполняя Чашу Огнём и дыша Огнём ИВО в Чаше,

- стяжаем Огонь ИВО архетипически Октавного выражения в Ментальную Чашу Компетентного, заполняя Чашу Огнём и дыша Огнём ИВО в Чаше, заполняясь Праной Октавного выражения.

- стяжаем Огонь ИВО архетипически Всеединого выражения в Ментальную Чашу п

Полномочного, заполняя Чашу Огнём и дыша Огнём ИВО в Чаше, заполняясь Праной выражения Всеедины.

- стяжаем Огонь ИВО архетипически Извечного выражения в Ментальную Чашу Извечного, заполняя Чашу Огнём и дыша Огнём ИВО в Чаше, заполняясь Праной Извечного выражения

синтезфизически одномоментно заполняя все четыре Метальные Чаши Человека - Огнём ИВО Метагалактического выражения ИВДИВО, Компетентного – Огнём ИВО Октавного выражения ИВДИВО, Полномочного – Огнём ИВО выражения Всеедины ИВДИВО и Извечного – Огнём ИВО выражения Извечины ИВДИВО синтезом четырёх Жизней синтезом четырёх Космосов. Одномоментно синтезфизически дыша и заполняясь Праной каждого из четырёх Космосов.

1. Синтезируемся с ИВО 4097 Архетипа ИВДИВО стяжаем четыре Синтеза ИВО преображения Ментальных Чаш Человека, Компетентного, Полномочного, Извечного Огнями ИВ Отцов архетипического выражения Метагалактического, Октавного, Всеедины и Извечины соответственно в преображении Ментальных Чаш Человека, Компетентного, Полномочного, Извечного Огнём четырёх Космосов.
2. Синтезируемся с ИВО 4097 Архетипа ИВДИВО стяжаем Синтеза ИВО, прося зафиксировать всё стяжённое возожжённое.
3. Благодарим ИВО Архетипической Метагалактики ИВО, Октавы ИВО, Всеедины ИВО и Извечины ИВО. Благодарим ИВАС Кут Хуми.
4. Возвращаемся в физическую реализацию, развёртываясь физически Огнём четырёх Космосов в синтезе их. Возжигаемся и развёртываемся синтезом четырёх Жизней физическим телом всем Огнём ИВО из Ментальных Чаш синтеза четырёх Космосов. Развёртываемся Праной четырёх Космосов. И фиксируем в ИВДИВО каждого и эманируем по Планете Земля.
5. Выходим из тренинга. Аминь.

**Уджайи дыхание.**

Среди дыхательных техник Уджайи признается основополагающим упражнением. Уджайи — дыхание, «сулящее победу», в переводе с санскрита, суперэффективная техника вдохов-выдохов, при которой мышцы и разум расслабляются, уравновешивается работа кардиореспираторной системы, снижается уровень стресса, активируются внутренние детокс-процессы, очищаются все доли лёгких, снижается регидность легких после перенесённого ковида. «Закрой рот, вдыхай через ноздри — воздух идет через горло к сердцу, создавая шум. Это уджайи», — трактует «Хатха-йога Прадипика». Упомянутый шум создается за счет частичного сокращения горловой мышцы и сужения голосовой щели. Звук на вдохе и на выдохе должен получиться шипящим и мягким, напоминающим шум моря, который слышится, если прислонить к уху раковину. Освоить уджайи не сложно. Для начала с открытым ртом попробуйте выдохнуть звук «Х-хааа», похожий на тот, что вы издаете, когда хотите затуманить зеркало. Теперь закройте рот и попробуйте выдохнуть с подобным звуком. После того, как освоите выдох, тренируйте вдохи через нос, ощущая приток воздуха через ноздри и слегка сокращая мышцы горла. Продолжайте практиковаться: закройте рот, вдох через нос, немного глубже, чем обычно, и медленный выдох через нос, при этом немного сжимая горло и удерживая внимание на задней стенке горла.

**Трехступенчатая Пранаяма.**

**Позиция для выполнения**: поза ученика. Положение сидя удобное на полу (рис.1-3) или на стуле (рис.4). Позвоночник прямой.

**Тип дыхания**: плавное и глубокое дыхание Уджай. Перед каждым кругом настраиваясь, делаем несколько медленных вдохов и выдохов с закрытыми глазами.

**Количество кругов в каждой ступени**: **8-16** **(по подготовке).**

**Каждая ступень выполняется ритмом 4 (вдох)-4 (задержка)-6 (выдох)-2 (задержка) - четыре круга**.

**Описание ритмов:**

вдох на счет 1, 2, 3, 4 (**на четыре счёта**)

задержка на счет 1, 2, 3, 4 (**на четыре счёта**)

выдох на счет 1, 2, 3, 4, 5, 6 (**считаем до шести**)

задержка на счет 1, 2 (**на два счёта**)

Между кругами руки опускаем на колени ладонями вверх и отдыхаем 10-15 сек, продолжая держать глаза закрытыми. В каждой ступени дышим определенной частью тела.



 Рис.1 Рис.2 Рис.3 Рис.4

**Рис. 1. Ступень 1. Брюшное дыхание** открывает нижнюю долю легких.

Большие пальцы на тазовых костях, ладони параллельно полу, направлены вниз. Плечи расслаблены. Дышим животом дыханием Уджай. На вдохе живот наполняется, как мячик, на выдохе – живот опадает. Ритм 4-4-6-2 четыре круга.

**Рис. 2. Ступень 2. Грудное дыхание** открывает среднюю долю легких.

Большие пальцы положить в подмышки, ладонь параллельно полу, линия ладонь-локоть – прямая. Дышим грудью дыханием Уджай в ритме 4-4-6-2 - четыре круга.

**Рис. 3. Ступень 3. Дыхание** открывает **верхнюю долю легких** в области ключиц.

Спина прямая, голову держим прямо, подбородок параллельно полу. Поднимаем руки вверх и кладем ладони сзади на лопатки. Локти направлены вверх, бицепсы касаются ушей. Ключичное дыхание в ритме 4-4-6-2 - четыре круга.

**Кому сложно выполнить эту позицию рук** поднимаем руки над головой, указательные пальцы вместе, большие пальцы наперекрест, остальные пальцы переплетены, локти согнуты.

**Рис.4. Альтернативная позиция** на стуле для тех, кому сложно сесть на полу. Все три ступени выполняются точно так же, как описано выше.

Составила: Аватаресса ИВО ЭП ОЧС ИВАС Александра ИВАС Кут Хуми Сапп Людмила.