

## تمرین دوم: تمرکز

✓ طول دوره: ۱ ماه

✓ زمان انجام تمرین و تغذیه: آزاد

✓ هدف تمرین: ایجاد انضباط فکر

۱. سیکل ضد خشم: ۳ مرتبه

مرتبه ۱: تکرار حرکت مرجاراسانا ۳ بار و در هر حرکت ۳ ثانیه مکث

مرتبه ۲: تکرار حرکت مرجاراسانا ۵ بار و در هر حرکت ۵ ثانیه مکث

مرتبه ۳: تکرار حرکت مرجاراسانا ۷ بار و در هر حرکت ۷ ثانیه مکث

۲. کاپالابھاتی کریا و یا تنفس شکمی: ۳ نشست ۶۴ تایی

۳. سیکل اول مودرا شامل گیانا، ناماسکارا، سامپوتی، یوگا، چین: زمان مکث دلخواه

۴. تمرکز روی آناهاتا چاکرا

۵. در مرکز چاکرا تکرار صوت " یام ": ۵ مرتبه

۶. سکوت ذهن

۷. تنفس ویلوما (بازدم منقطع) با ضریب ۳: به تعداد دلخواه

(بین هر سیکل ویلوما تنفس عادی آزاد است)

۸. سجده: پیشانی روی عنصر خاک