

## ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ ВХОЖДЕНИЯ ПРАНЫ В ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КАНАЛ

*«Путь к устойчивым кала*

*Прямо в сушумне прана устойчиво пребывает.*

*Устойчива как пламя, спокойна как камень.*

*Те, кто знают,*

*как Владыка становится смешанным с кала —  
знают истинный Путь».*

*Риши Тирумалаф «Тирумантирам»,  
тантра 3 (714)*

Во время медитации воздух начинает идти плавно через обе ноздри, затем дыхание становится легким и останавливается совсем. Эти ощущения не следует путать с похожим признаком, когда энергия падает и прана утекает. При падении энергии ум йогина затуманивается, возникает сонливость, при утечках праны не удастся породить ясную визуализацию, однако если ветры входят в центральный канал, этого не происходит.