

Существуют различные методы и способы, чтобы тренировать и успокаивать низший ум, а также, чтобы активировать и пробуждать высший. Самый лучший – это фокусировать ваше внимание на третьем глазе, который как бы находится между бровями, его также называют Аджана чакра. Аджана – это точка, которая контролирует оба ума, как верхний, так и нижний. Если стимулировать аджану с помощью медитации, то можно не только успокоить все свои чувства и мысли, но и проявить тонкие и глубокие элементы интуиции.

Межбровье или Аджана – это первый физический центр тела, на котором можно начинать фокусироваться, он свяжет вас с высшим интуитивным сознанием.

Мантра «Ом»

Второй этап подразумевает практику общего расслабления и отпускания напряжения.

- На данном этапе выполняются асаны, укрепляющие мышцы пресса, спины, бедер и ягодиц, а также усиливающие приток крови к лицу и голове. Самый простой вариант – несколько раз сделать приветствие солнцу (Сурья Намаскар).
- За асанами следует пранаяма, в результате которой усиливается приток жизненной энергии к тканям и органам. Можно использовать те дыхательные техники, которые вам известны, например, дыхание Капалабхати.
- Завершается тренировка медитацией и релаксацией, во время которых закрепляется состояние, достигнутое в результате тренировки.

Примеры упражнений для первого этапа тренировки

- Когда вы медитируете в позе рыбы (Матьясана), то направлять ваш взгляд необходимо на третий глаз (чакра Аджана), который находится между бровей, эта техника называется бхрумадья дришти.
- При исполнении скрутки вправо или влево в сидячем положении смотреть нужно вдаль как можно дальше – эта техника имеет название паршва дришти.
- Выполняя позу «собака мордой вниз», нужно концентрировать взгляд на чакре Наби – то есть на пупке. Выполняя Триконасану обратить взгляд нужно на ваши ладони - хастагра дришти.
- Когда вы выполняете позы, сидя с наклоненным вперед корпусом, то концентрируетесь на кончиках больших пальцев ног, это называется падхайорагра дришти.
- При выполнении Урдхва хастасаны ваш взгляд должен быть сфокусирован на больших пальцах ваших рук, это нангуштамадхья дришти.
- Исполняя Позу Воина 1, вы должны смотреть вверх в бесконечность, такая техника имеет название урхва дришти.

Все эти дришти помогают вам сконцентрироваться и правильно позиционировать, двигать и ориентировать ваше энергетическое тело.