تنفس آفتاب مهتاب

ع. دهقانی

آدرس سایت: www.khaab.info
کانال تلگرام: telegram.me/khaaberoshan

خاستگاه تنفس آفتاب مهتاب شرق دور است و به ویژه در نوشته های هندی، تبتی و بودایی شکل های مختلفی از این تمرین را می توان یافت.

آنچه که در زیر می خوانید روش عمومی، آزموده شده و موثر این تنفس برای رویابین هاست و ممکن است برای کسانی که قصد رویابینی ندارند، سودی نداشته باشد. منظور از رویابینی مجموعه کوشش هایی ست که منجر به آگاه شدن در خواب یا خروج از جسم می شود.

تنفس آفتاب مهتاب را نیمه شب یا سحر یا زمانی انجام دهید که از خواب بیدار شده و می خواهید دوباره مدتی بخوابید. برای آگاهی بیشتر نگاهی به نوشته ی بازخوابی بیندازید.

پیش از خواب زنگ ساعت را برای حدود چهار تا پنج ساعت بعد از خوابیدن (یعنی حدودا اواخر چرخه سوم یا اوایل چرخه چهارم خواب (تنظیم کرده و بخوابید. به جای زنگ ساعت می توان از نگهبان خواب هم کمک گرفت.

پس از بیداری، نخست خود را جابجا کرده و در بهترین و راحت ترین حالتی که می توانید دراز بکشید. تنفس آفتاب مهتاب را همانطور که دراز کشیده اید در سه بخش و به ترتیب زیر انجام دهید:

بخش نخست :چشم ها را ببندید و تا پایان بخش سوم و حتی پس از تمام شدن تمرین، باز نکنید .

با انگشت اشاره یا شصت دست راست (هر کدام که راحت تر هستید)، سوراخ سمت راست بینی را بگیرید و با سوراخ سمت چپ دم را انجام دهید. سپس بدون اینکه هوا را نگه دارید، با

انگشت، سوراخ سمت چپ بینی را گرفته و بازدم را از سوراخ سمت راست بینی انجام دهید. دم و بازدم باید تقریبا و نه کاملا، عمیق باشند. نگه داشتن هوا بین دم و بازدم فقط در فاصله ی گرفتن سوراخ دیگر بینی انجام می گیرد و نه بیشتر .

هنگام دم، هوایی را که به داخل کشیده می شود، به رنگ سبز به انگاره (تصور) درآورید. هنگام بازدم نیاز نیست که رنگی را به انگاره درآورید. به جای آن تصور کنید که هوا مانند بخار از همه جای شما بیرون می رود.

این دم و بازدم را سه بار پشت سر هم انجام دهید.

بخش دوم: دقیقا مانند بخش نخست. فقط جای سوراخ های بینی عوض می شوند. یعنی این بار با انگشت سوراخ چپ بینی را گرفته و از سوراخ راست هوا را به داخل بکشید سپس سوراخ سمت راست را گرفته و از سمت چپ هوا را بیرون بدهید. هنگام دم رنگ سبز هوا و موقع بازدم هوا را که از همه ی منافذ بدن بیرون می آید به انگاره درآورید.

این دم و بازدم را سه بار پشت سر هم انجام دهید.

بخش سوم: دم و بازدم را از هر دو سوراخ بینی انجام دهید. هنگامی که هوا را به داخل می کشید، هوشیاری خود را روی ناف نگه داشته و هوایی را که به داخل کشیده می شود به رنگ سبز بینگارید. هنگام بازدم، تصور کنید هوا به شکل بخار از سرتان بیرون می رود.

این دم و بازدم را سه بار انجام دهید.

در پایان تنفس سه بخشی آفتاب مهتاب، نُه دم و بازدم آگاهانه خواهید داشت .در صورت تمایل می توان تمرین را یک یا دو بار دیگر هم انجام داد. پس از تمام شدن تمرین، بدون اینکه چشم ها را باز کنید، به قصد دیدن خواب روشن بخوابید.

تنفس آفتاب مهتاب را می توان با همه ی شگردهای خواب روشن ترکیب نمود و از این راه درصد موفقیت و نتیجه بخشی شگردها را بالا برد.

کانال تلگرام:

https://telegram.me/khaaberoshan

آدرس سایت:

www.khaab.info