

# ДЫХАНИЕ ПРОТИВ РАКА

Йоги Бхаджан учил этой медитации с 10.10.1973

**ПОЗИЦИЯ:** Сядьте, как йог. Вытяните свой язык изо рта так далеко, как можете, и зажмите его зубами посередине.

**ДЫХАНИЕ:** Дыхание медленное и глубокое через рот, вокруг зажатого языка.

Стороны языка могут начать становиться очень горькими. Это знак того, что тело освобождается от ядов. Бактерии будут убиты в вашем теле.

**Убедитесь, что вы дышите из пупка. Это очень важно.**

**КОММЕНТАРИИ:** Рак и эта крия с языком – враги друг для друга.

В Священных Писаниях говорится: «Когда язык высунут наружу и удерживается, зажатый зубами, и вы делаете вдох и выдох, и ваша точка пупка автоматически начинает дышать, тогда в организме человека ничего нет такого, что не может быть вылечено. «Ничего» на самом деле значит ничего.»