

Крия за пробуждане на десетте тела на осъзнаването



Десетте тела са:

- 1-во тяло - Душата
- 2-ро тяло - Негативният ум
- 3-то тяло - Позитивният ум
- 4-то тяло - Неутралния ум
- 5-то тяло - Физическото тяло
- 6-то тяло - Арката
- 7-мо тяло - Аурата
- 8-мо тяло - Праническото тяло
- 9-то тяло - Финото тяло
- 10-то тяло - Лъчистото тяло

1. Разтегателна поза (1-3 мин):



Лягаме по гръб, длани до тялото. Повдигаме главата и стъпалата на 15 см от пода, дланите са над бедрата, обърнати една към друга, канализирайки енергията в Пъпния Център. Изпъваме стъпалата, погледа е към върховете на пръстите. Започваме огнено дишане.



2. Нос към коленете (1-3 мин):

Придърпваме коленете към гърдите, обгръщаме ги с ръце. Поставяме носа между коленете и започваме огнено дишане.



3. Унищожител на егото (1-3 мин):

Сядаме в лесна поза. Вдигаме ръцете на 60 градуса. Свиваме пръсти към дланта. Палците са изправени гледат един към друг над главата. Със затворени очи се концентрираме над главата и правим огнено дишане. В края вдишваме дълбоко и допираме палци над главата. Издишваме и прилагаме мулбанд. Вдишваме и се отпускаме.



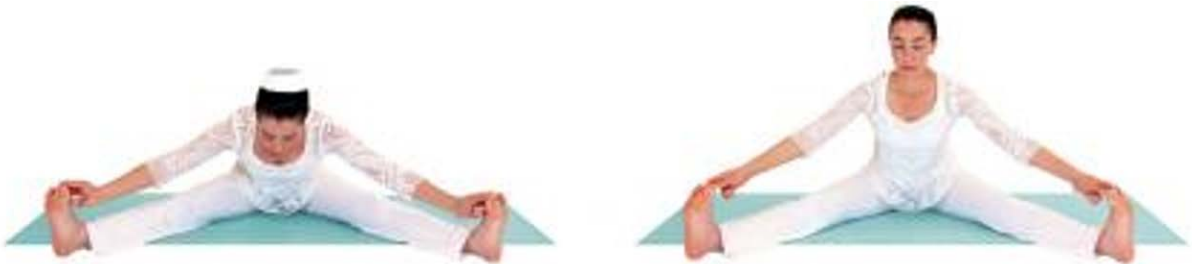
4. Разтягане на жизнения нерв /последователно/ (1-3 мин):

Сядаме с широко разтворени крака. С ръце над главата, вдишваме. След това издишваме, разтягаме се от долната част на гръбнака надолу и хващаме пръстите на левия крак. Вдишваме, изправяйки се. Издишваме и хващаме пръстите на десния крак. Продължаваме последователно.



5. Разтягане на жизнения нерв /централно/ (1-3 мин):

Продължаваме да седим с широко разтворени крака. Хващаме палците на двата крака. Издишвайки, се накланяме, докосвайки пода с чело, на вдишване се връщаме в първоначална позиция.



6. Огъвания на гръбнака /лесна поза/ (1-3 мин):

Сядаме в лесна поза. Хващаме глезените с двете ръце и вдишваме дълбоко. Огъваме гръбнака напред и повдигаме гърдите. На издишване, огъваме гръбнака назад. Брадичката е успоредна на пода.



7. Огъвания на гръбнака /Ваджрасана (Rock Pose)/ (1-3 мин):

Сядаме на пети. Длани върху бедрата. Огъваме гръбнака напред на вдишване, назад на издишване. Държим фокуса в точката на третото око.



8. Извивания на гръбнака (1-3 мин):

Сядаме на пети. Поставяме пръстите върху раменете, палците отзад, останалите пръсти отпред. С вдишване се завъртаме наляво, с издишване надясно. Лактите са повдигнати и успоредни на пода.



9. Повдигане на лактите (1-3 мин):

Хващаме раменете, както в предното упражнение. Вдишваме и повдигаме лактите максимално нагоре така, че китките се опират зад врата. С издишване ги спускаме до нивото на раменете и повтаряме.



10. Помпа с ръце (1-3 мин):

Сключваме пръсти във Венерино заключване, ръцете изпънати. Вдишваме и вдигаме ръце над главата, издишваме и ги спускаме в скута.



11. Последователни повдигания на раменете (1 мин всяко):

Сядаме в лесна поза, с длани върху коленете. Вдишваме и повдигаме лявото рамо нагоре. Издишваме и повдигаме дясното рамо нагоре, отпусайки лявото.

Продължаваме 1 мин. Сменяме дишането – вдишваме с повдигане на дясното рамо, издишваме с подигане на лявото. Продължаваме 1 мин.



12. Повдигания на раменете (1 мин):

Повдигаме раменете нагоре на вдишване, оставяме ги да паднат надолу на издишване.



13. Завъртания на главата (1 мин всяко):

Оставаме в лесна поза, с длани върху коленете. С вдишване, завъртаме глава наляво, с издишване - надясно. Продължаваме 1 мин. Обръщаме последователността на дишането. Вдишваме завъртайки глава надясно, издишваме завъртайки глава наляво. Продължаваме 1 мин. Вдишваме дълбоко в центъра, концентрираме се в точката между веждите и бавно издишваме.



14. Поза жаба (26-54 повторения):

Изправяме се и се повдигаме на пръсти. Клякаме, петите са допрени една в друга и не се допират до земята. Ръцете са между стъпалата, пръстите са опрени на земята. Главата гледа напред, брадичката максимално нагоре. Вдишваме, докато изправяме крака и отпускате главата надолу, задържайки петите допрени и над земята. Издишваме и се връщаме в първоначална позиция. Мощно вдишване и издишване. Продължете този цикъл.



15. Дълбока релаксация по гръб (3-5 мин).



16. Лая Йога медитация (11-31 мин):

Седнете в лесна поза, с ръце на колене в Gyan Mudra (палеца и показалеца заедно.)

Мантрувайте: *Ek Ong Kar-a Sa Ta Naa-Ma Siri
Wha-a Hay Guru*

*Ек Онг Кар-а
Са Та На-а Ма
Сири Уа-а
Хей Гуру*

На *Ек* изтеглете пъпа назад. На всеко последено (-а), вдигнете диафрагмата нагоре. Звукът (-а) е по-скоро мощно движение на диафрагмата, отколкото изразен целенасочено прожектиран звук. Отпуснете пъпа и корема на *Хей Гуру*. Това е медитация за 3 ½ цикъла. С дъха, визуализирайте звука, който се върти от основата на гръбнака до горната част на главата в три и половина кръга.

Kriya ©2014 - [The Yogi Bhajan Library of Teachings®](#)

Изтеглете мантрата от ТУК!