

Енергийни карти - Втората чакра, Свадхистана (Energy maps - The second chakra, Svadhisthana)



1. Лесна поза:

Ръцете са в *Гиан мудра* (Gyan mudra), възприемчива поза (дланите са обърнати нагоре). Раменете са отпуснати и ръцете почиват на коленете. Сега вече сте в позиция. Фокусът е върху половите органи (местоположението на втората чакра). Очите са затворени. Дъхът е *Огнено дишане*.

Продължете за **5 минути**.

(Следващо) Позицията е същата. Придърпвайте и освобождавайте мускулите на половите органи. Това се

прави много бързо. Дъхът е продължителен и дълбок. Продължете за **5 минути**. За да приключите, вдишайте, издишайте и издърпайте *Мулбандх* (Mul bandh).



2. Легнете по гръб. Поставете краката нагоре (изпънати) на около 15 см от земята, пръстите на краката насочват напред. Продължително *дълбоко дишане* или *огнено дишане* за **1-5 минути**.

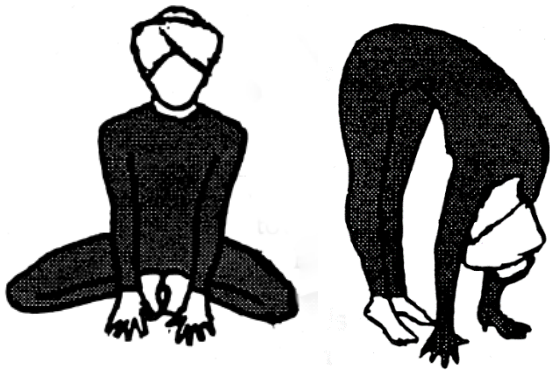


Вариант 1: Вкарайте единия си крак (вдишайте) и (издишайте) и спуснете крака надолу до земята. Алтернативни крака.

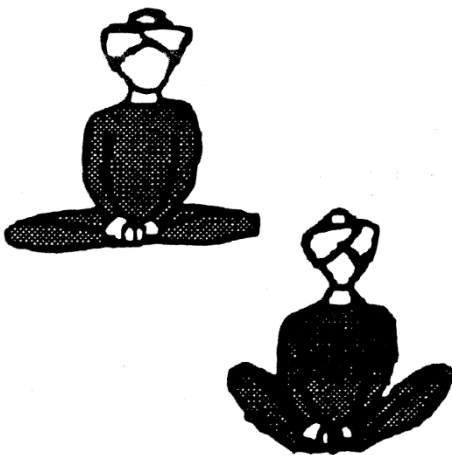
Вариант 2: Поставете двата крака нагоре до към 15 см от земята, раздалечете ги колкото е възможно по-широко, задръжте с *огнено дишане*.



3. Седнете в *лесна поза*. Изнесете ръцете си от страни на тялото, успоредно на земята, лактите са изправени, дланите са насочени надолу. Сега сте в позиция. Започнете да се накланяте от едната страна на другата, като поддържате позицията на ръцете. Продължително дълбоко дишане за **3 минути**.



4. Жабки, 26 пъти. Поддържайки гръбнака си изправен, клекнете събирайки петите, коленете се раздалечават широко. Ръцете са между коленете и пръстите на пръстите на ръцете докосват земята. Вдишайте, докато изправяте краката, използвайки мускулите от вътрешната страна на бедрата. Челото се вкарва към коленете възможно най-близо. След това издишайте надолу в клекналата позиция, енергично удряща седалището до петите.



5. Седнете в *лесна поза*, но докоснете стъпалата на краката. Издърпайте *Мулбандх* (Mul bandh) и движете коленете нагоре и надолу като крила на пеперуда.

Вариант 1: Същата позиция, но главата е наклонена назад, задържа се огнено дишане.

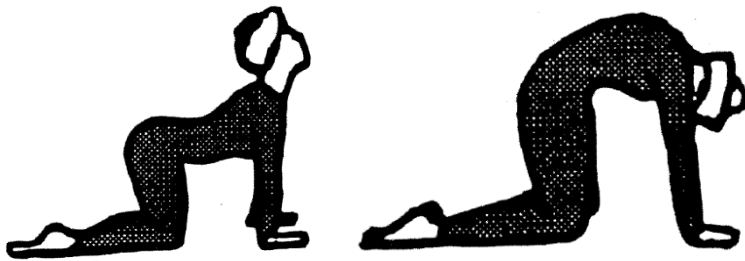
Вариант 2: Същата позиция, но главата е наведена напред, брадичката е на гърдите, пак с огнено дишане.

Вариант 3: Същата позиция, но като вдишвате - накланяйте главата назад, а като издишвате - поклонете се и наведете челото напред към краката.

6. Поза кобра: Легнете по корем, ръцете се поставят под раменете, първо бавно издигнете главата, шията и горната част на гърба възможно най-високо, като изправите лактите (бедрата в тази точка са на земята). Вдишайте и влезте в платформа, като издигнете бедрата на земята, издишайте - бедрата надолу в оригиналната кобра. Продължете за **1-5 минути**.



Упражнение 6 работи върху четвъртият гръбначен прешлен и нервната система. Практикувано редовно, ще ви даде сексуален контрол и ще предотврати преждевременна еякулация.

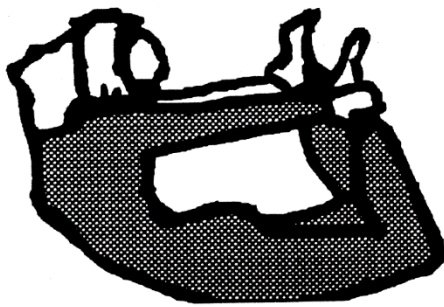


7. Котка-крава. Отпуснете се на ръцете и коленете. Извийте гръбначния стълб надолу и повдигнете главата нагоре с вдишване. С издишването повдигнете гръбнака нагоре и свалете главата към земята.

Продължете, като започнете бавно и с увеличаване на скоростта и огъването за **1-5 минути**.



8. Поза стол: Влезте в клек, балансирайки пръстите на краката, краката са на около 15 см отстояние. Ръцете са в областта на бедрата и около външната страна на стъпалата, поставете ръцете под петите ако гъвкавостта ви позволява или хванете глезените. Гърбът е успореден на пода. Сега сте в позиция, задръжте тази позиция с огнено дишане или продължително дълбоко дишане за **1-5 минути**. Не забравяйте, че тялото се поддържа на ръцете.



9. Поза лък. Легнете по корем, след това се огънете и хванете глезените си. Внимателно се изправете нагоре. Използвайте мускулите на гърба си. Горната част на главата сочи към ходилата на краката. Тялото ви балансира в областта на таза. Задръжте тази позиция от **1-3 минути**.

Вариант 1: Вдишайте и разтегнете перфектната поза, издишайте.

Вариант 2: В поза лък, но оставете главата на земята и краката нагоре на около 30 см с огнено дишане. Това работи най-ефективно върху хипофизата.



10. Седнете на земята и разтворете краката възможно най-широко. Хванете петите и наведете главата (челото) към земята или колкото е възможно по-близо до земята.

Останете в позиция за **3 минути** с огнено дишане.

Вариант 1: Същата позиция, но вдишвайте нагоре и издишайте надолу.

Вариант 2: Наведете на главата към дясното коляно, задръжте с продължително дълбоко дишане, и алтернативно - към лявото коляно.

Вариант 3: Вдишайте и наведете главата към едното коляно, издишайте и насочете челото към противоположното коляно.





11. Поза скала. За да влезете в позиция, коленичете на колене с горната част на краката на земята. Седнете на петите. Петите ще притиснат двата нерва, които се намират в долния център на всяко седалище. Дръжте гръбнака изправен. Сега разтворете коленете широко, петите се допират една до друга. Поставете челото си на земята.

Поставете ръцете си във *Венерино заключване* и ги заключете на гърба. Сега вече сте в позиция. Останете в това положение за **5 минути огнено дишане** или продължително дълбоко дишане.



12. Поза целибат (безбрачие). (Подобно на поза скала, с изключение на това, че седиш между петите). Останете в това положение с продължително дълбоко дишане или огнено дишане за **1-5 минути**.



13. Сат Крия: Седнете на пети (като поза скала) и протегнете ръцете над главата, така че лактите да докоснат ушите.



А. Заключете всички пръсти, с изключение на показалците (индексите), които сочат нагоре.

Б. Започва да пеете "Сат Нам" категорично в постоянен ритъм, около осем пъти на 10 секунди. Мантрувайте звука "Сат" от точката на пъпа и слънчевия сплит и издърпвайте пъпа навътре. На "Нам" го отпуснете и издишайте, леко повдигайки корема.

Продължете за **3 минути**.

След това стиснете мускулите на половите органи и ануса и придвижете енергията нагоре по гръбнака нагоре, през раменете. Мислено позволявайте на енергията да тече през върха на главата.