

Крия за инстинктивния Аз

10 упражнения от *I am a Woman - Creative, Sacred, Invincible*

Като човешки същества споделяме определени инстинкти с животните, но също така имаме способността да насочваме, оформяме и даваме смисъл на изразяването на тези инстинкти. Много от най-силните инстинкти дават израз и се проявяват чрез долния триъгълник на чакрите, който включва Първа, Втора и Трета Чакра. Физическите корелати на тези чакри са ректума, половите органи и пъпния център.

Дисфункциите на тялото се отразяват в съзнанието и обратното. Сериозно невротично поведение или саморазрушително отношение също ще се появи като дисбаланс в долния триъгълник. Един от най-преките начини за коригиране на такъв дисбаланс е физическото стимулиране на нервната и ендокринна системи, за да се променят инстинктивните и импринтнати модели в долните чакри. Щом се постигне това и се постигне ново енергийно равновесие, тогава чрез аналитична самооценка и медитация може да се постигне желаната цялостна промяна в поведението.

Тази крия е пример за такава технология. За да я използвате правилно, не забравяйте да съсредоточите вниманието си върху това, което правите и преживявате по време на тази крия.

1. Поза пеперуда

Коментари: Това упражнение разхлабва долната част на гръбнака и стимулира сексуалната енергия.

Поза пеперуда (1 - 3 мин)

1. Седнете със събрани стъпала на краката. Хванете краката с двете си ръце и ги издърпайте към слабините, като държите колената възможно най-близо до земята.
2. Вдишайте и огънете гръбнака напред. Издишайте и огънете гръбнака назад. Главата остава успоредна на земята.
3. Продължете в постоянен ритъм, координирайки движението с дишането.

Накрая

Вдишайте и задръжте дъха. Издишайте и релаксирайте.



2. От поза кобра към поза предна платформа

Коментари: Това упражнение работи за укрепване на долната част на гърба и за балансиране на сексуалната енергия в областта на Трета Чакра.

От поза кобра към поза предна платформа (1 - 3 мин)

1. Легнете по корем, поставете ръцете на земята, с длани под раменете. Изтеглете гръбнака, вдигнете гръдната клетка, отпуснете раменете и изпънете главата назад. Изправете ръцете постепенно, без напрежение.
2. Вдишвайте и повдигнете хълбоците, така че тялото да образува права линия от главата до петите. Издишайте и спуснете тялото обратно в поза кобра.
3. Продължете ритмично с мощно дишане.



Накрая

Вдишайте в *поза кобра*, задръжете дъха, приложете *Мулбандх*. Издишайте и релаксирайте.

Дишане: Мощно

3. Поза гарван

Коментари: Това упражнение раздвижва енергията на долните три чакри и отваря кръвообращението към бедрата и червата.

Поза гарван(1 - 3 мин)

1. Клекнете с колене, изтеглени към гръдния кош и стъпала на земята. Дръжте гръбнака изправен. Обгърнете коленете си с ръце и склучете пръстите си във Венераино заключване.
2. Започнете огнено дишане.



Накрая

Вдишайте, издишайте и релаксирайте

Дишане: Огнено дишане

4. Повдигания на краката

Коментarii: Това упражнение укрепва корема, настройва пъпния център и балансира прана и апана.

Повдигания на краката (1 - 3 мин)

1. Легнете по гръб. Вдишвайте и вдигнете двата крака до 90 градуса. Издишайте и спускайте краката.
2. Продължете с мощно дишане и стабилен ритъм.



5. Модифицирана поза лодка

Коментarii: Това упражнение укрепва долната част на гърба, позволява на енергията да се ориентира към средната част на гръбначния стълб и отваря нервните канали в областта на слънчевия сплит.

Модифицирана поза лодка (1 - 3 мин)

1. Легнете по корем. Заклучете пръстите на ръцете във *Венерино заключване* отзад в долната част на гърба.
2. Вдишвайте, повдигнете главата и разтегнете ръцете колкото се може по-далеч. Започнете *огнено дишане*.

Накрая

Вдишайте, издишайте и релаксирайте.

Мудра: *Венерино заключване*

Дишане: *Огнено дишане*



6. Релаксационно залявяване

Коментари: Този период на релаксация и упражнението след него, отпускат гръбначния стълб и разпределят енергията от предишните упражнения.

Релаксирайте по гръб (1 - 3 мин)

Релаксирайте по гръб, с ръце, успоредни на тялото и длани, обърнати нагоре

Релаксационно залявяване (1 мин)

1. Издърпайте коленете до гърдите, обвийте ръцете около коленете, наведете главата напред, носа към коленете.
2. Люлейте се напред и назад върху гръбнака от основата на гръбнака до основата на врата и обратно.



7. Поза свещ

Коментари: Тези упражнения отварят горната част на гръбнака и свързаните нервни проходи към енергията Кундалини. Те също така стимулират щитовидната и паращитовидната жлези.

Поза свещ (1 - 3 мин)

1. Легнете по гръб, поставете ръцете на таза, точно под талията.
2. Повдигнете бедрата и краката до вертикално положение, изправяйки гръбнака и краката перпендикулярни на земята.
3. Разпределете тежестта на тялото върху лактите и раменете, като използвате ръцете, за да поддържате долната част на гръбнака.
4. Брадичката се притиска в гърдите. Започнете *огнено дишане* в тази позиция.



Дишане: *Огнено дишане*

8. Поза плуг

Поза плуг (1 - 3 мин)

1. Продължавайки с огнено дишане, влезте в *поза плуг*, като внимателно огъвате талията и изнасяйки краката, докоснете с пръстите на краката земята зад главата.
2. В идеалният случай гърба е прав, перпендикулярен на земята. Може да поставите ръцете на земята, с преплетени пръсти, сочещи надалеч от тялото.



Накрая

1. Докато дишате, бавно и внимателно опънете краката по-далеч от торса, за да усетите леко разтягане в горната част на гърба и врата. След това вдишайте дълбоко.
2. Издишайте и релаксирайте.
3. Излезте бавно от позиция, освобождавайки гръбнака, прешлен по прешлен, от върха на гръбначния стълб до основата. След това се отпуснете по гръб.

Дишане: *Огнено дишане*

9. Сат крия в поза отшелник

Коментари: Това упражнение циркулира Кундалини и интегрира енергията, освободена от долните три чакри в цялата система, така че общите ефекти на тези упражнения да са стабилни и дълготрайни.

Сат крия в поза отшелник (3 - 5 мин)

1. Седнете на пети в *поза скала*. Разтворете широко коленете и петите, така че да седнете между петите в *поза отшелник*.
2. Издигнете ръцете над главата във *Венерино заключване*, като пръстите се преплитат с изключение на показалците, които сочат нагоре (мъжете поставят десния палец над левия, жените поставят левия палец над десния).
3. Ръцете са прави, докосват ушите. Свивайте пъпния център навътре и нагоре, докато казвате "Сат". Освободете го, докато пеете "Наам".

Накрая

Вдишайте и стегнете мускулите плътно от задните части по гърба до врата. Мислено позволете на енергията да протече през горната част на черепа. Издишайте и релаксирайте.

Мудра: Венерино заключване

Мантра: Сат Нам



10. Дълбока релаксация

Дълбока релаксация (3 - 10 мин)

