

Крия за укрепване на аурата *(Kriya for Strengthening the Aura)*

"Вашата повърхностност или величие на душата се проявяват във вашата аура."

Йоги Баджан

„Когато аурата е силна и другите чакри са балансирани и функционират добре, самото ви присъствие изглежда работи и насочва много от силите във Вселената, за да изпълни усилията ви без усилия.“

The Aquarian Teacher

„Аурата се променя. Вие сте десет трилиона клетки. Те се променят на всеки седемдесет и два часа. Човек може да лъже, но аурата не лъже. Можете да я четете постоянно; тя ще ви разкаже всичко. Искате да растем в силата си, нали? Това е целта на живота: да бъдем жизнени, да растем, за да можем да се приемем всеки ден, всеки човек, всяка връзка, всичко с достойнство.“

Йоги Бхаджан

Моделите на магнитните енергийни полета определят цялата вселена. В традицията на Кундалини йога, електромагнитното поле, което заобикаля човешкото същество, се приема като чакра. Аурата (осмата чакра) съчетава ефектите и държи силата на всички други енергийни центрове, давайки увереност, сигурност, милост и любов.

Силната аура привлича позитивността и отблъсква отрицателността като щит. Болестта не може да проникне във физическото ви тяло. Тя дава силно чувство за сигурност и възвисяващо присъствие.

Тя може да се разшири до над 2 метра. Това е пространство на чувствителност, което ни преплита с цялата вселена и ни позволява да привличаме възможности и богатство. С нашата осма чакра ние вибрираме нашето най-висше съзнание и проектираме нашата съдба. Когато сме в поток с нашата истинска цел на земята, нашата аура е жизнена и ние можем да привлечем универсалните сили към себе си.

Слабата аура може да ви накара да се почувствате параноични или да имате недостиг на самоувереност. Негативността може да проникне в психиката и във физическото тяло.

В йогийската традиция е казано, че това е чудесна крия за отблъскване на болестите и укрепване на аурата. Времето може да бъде надградено до 7 ½ минути за всяка страна в Упражнение 1 и до 15 минути за Упражнения 2 и 3. Това ще ви накара да се поизпотите. Тя може да ви отърве от почти всеки храносмилателен проблем, да даде сила на ръцете и да разшири силата на защита и проекция на личността.

Укрепете блясъка си и презаредете осмата чакра за 7 минути.

1. Поза триъгълник (Down Dog). Станете прави и наведете напред, така че дланите да са на земята, а тялото да е в триъгълник. Вдигнете десния крак, с коляното право назад и нагоре. Издишайте, свийте ръцете и насочете главата към земята. Вдишайте, и се повдигнете до първоначалната поза на триъгълника. Продължете тези триъгълни напъни за **1 минута**. Сменете краката и продължете за **1 минута**.



2. Седнете в лесна поза. Протегнете лявата ръка напред, сякаш хващате прът, така че дланта да е надясно. Поставете дясната ръка под лявата, дланта е надолу. Спуснете палеца, така че да е надясно. Хванете лявата ръка (поставете десните пръсти над лявата ръка). Горната част на дланта на лявата ръка гледа надясно, а горната част на дланта на дясната ръка – наляво. Вдишвайте и вдигнете ръцете до 60°. Издишайте и спуснете ръцете до нивото на рамото. Дръжте лактите изпънати. Дишайте дълбоко в продължение на **2 до 3 минути**. След това вдишайте и протегнете ръцете. Отпуснете се.



3. Поставете ръцете пред себе, изпънати напред на нивото на лицето, дланите са обърнати една към друга на около 15 см. Докато вдишвате, завъртете ръцете надолу и назад. Издишайте ги и ги върнете в първоначалната позиция. Продължете за **3 минути** с дълбоки ритмични вдишвания.



От: Sadhana Guidelines