

Крия - Основа за Безкрайността (Kriya - Foundation for Infinity)

За да стигнем до фините реалности на етера, където ние сме по природа сме безгранични, първо трябва да изградим твърда основа на Земята. Практикуването на тази крия е средство за създаване на тази основа. Тогава медитацията ви води в сферите на Безкрайността.

Тази крия работи главно в областта на таза. Физиологически тазът действа като фундамент, точка на равновесие, за торса и долна основа на земята. Женският таз е особено деликатен, защото костите не са слепени заедно и поради това лесно се изместват. Хроничното изместване, напрежението и липсата на гъвкавост в крайна сметка ще въздействат върху физическото и емоционалното благополучие чрез ишиас или менструални нарушения, а при мъжете напр. като импотентност.



1. Вариации на въртене на гръбнака.

Седнете в *лесна поза* и заключете пръстите зад врата по линията на косата. Придържайте горната част на ръцете успоредно на земята, вдишайте и се завъртете наляво; издишайте и се завъртете надясно. Дръжте *сърдечния център* отворен, лактите назад и гръбнака изправен.

Продължете за **1 - 3 минути** със средно темпо.



2. Йога мудра (Yoga Mudra).

Седнете в *лесна поза*, с длани във *венерин захват* отзад, в основата на гръбначния стълб. Започнете *огнено дишане*, като редувате между тази позиция и *йога мудра*: наведете челото до пода и изпънете ръцете високо зад себе си. Движете се с постоянно темпо, в координация с дишането.

Продължете за **1 - 2 минути**.



3. Поза задна платформа.

Това упражнение *увеличава силата и гъвкавостта на тазовата област* я освобождава.

Влезте в *поза задна платформа* с наклонена назад глава. Пръстите са насочени напред в тази позиция. Не сгъвайте шията, тъй като главата се връща обратно. (Главата може да остане в леко гърлено заключване, ако се изпитва дискомфорт.) След това спуснете седалището на пода и изправете главата, в съответствие с гръбначния стълб. Създайте стабилен ритъм, променящ се между тези две позиции с *огнено дишане*.

Продължете за **1 минута**.



4. Поза гарван.

Клекнете в *поза гарван* и изпънете ръцете право напред, успоредно на пода, с длани обърнати надолу. Вдишвайте се и се изправяйте, издишайте и клякайте надолу. Повторете **13 - 26 пъти**.



5. Наклони напред.

Застанете с крака малко по-раздалечени от широчината на раменете. Изтеглете ръцете над главата, дланите са насочени напред. Вдишайте и се протегнете назад, доколкото е възможно. Издишайте и се огънете напред, за да докоснете пода. Повторете **13 - 26 пъти**.



6. Наклони настрани.

Станете изправени и изпънете дясната си ръка над главата. Вдишайте и наведете наляво, след това издишайте и сменете ръцете – вдигнете лявата ръка и се наведете надясно. Повторете **13 - 26 пъти**.



7. Ритмични ритници

Останете изправени. Поставете ръцете на кръста и ритайте последователно с крака напред, като държите краката изправени. С всеки ритник пейте **Хар (Har)**, поставяйки върха на езика върху небцето на звука **р (r)**. Ритайте бързо 1 път за секунда.

Продължете за **1 - 3 минути**.

Записът "Tantric Har" работи добре с това упражнение. Движението е предизвикателство. Тенденцията е да се ритат прекалено бързо и да се сгъва коляното.

Моля, изтеглете мантрата Simran Kaur - Har_tantric от ТУК!



8. Медитация за Десетата врата: Изпитайте вашата безграничност

Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак, брадичката е леко прибрана. Поставете ръцете в скута, дланите са насочени нагоре, дясната длан лежи в лявата, върховете на палците се докосват.

Фокусирайте очите нагоре, насочвайки вниманието към горния център на главата, **Десетата врата (коронната чакра)**.

Мантрувайте наум **Хар Хар (Har Har)**, докато издърпвате *пъпния център*.

Като задържате пъпа придърпан навътре, натиснете върха на езика на горното небце и кажете наум **Муканде (Mukanday)**.

Концентрирайте се дълбоко и се потопете в тази медитация, за да изпитате бляска на Сахасрара, *короната чакра*.

Продължете за **11 - 31 минути**.

Мантрата "Har Har Mukanday" на *Singh Kaur* работи добре с тази медитация. Изживейте своята безграничност. Усетете себе си да се разширявате отвъд времето, извън пространството, в сферата на тотален мир и радост.

Моля, изтеглете мантрата Singh Kaur - Har Har Mukande от ТУК!

<https://www.youtube.com/watch?v=wdaCXMywAiw&feature=youtu.be> - Kundalini Yoga: Foundation for Infinity