

## Крия за вътрешна жизненост и издръжливост (Kriya for Inner Vitality and Stamina)

**Тази крия разгръща енергията, която е вътре във вас.** Тя започва, като стимулира енергията на пъпния център и освобождава резервната енергия, която се съхранява там и прекарва тази енергия по всички меридиани в тялото.

След това упражненията систематично събуждат същият поток от енергия от слънчевия сплит до гърлото. После крията насочва енергията към по-високите центрове и жлези.

И накрая, тя отваря енергийната супер магистрала на сушумна и гръбнака.

Приключва с кратка медитация за изцеление, която създава ефекта на **Анг Санг Уахе Гуру** (Ang Sang Wahe Guru) (Динамичната, любяща енергия на Безкрайния Източник на Всичко танцува във всяка клетка в мен).

Това е прост комплекс от упражнения, но неговите ефекти са незабавни.

Той е подходящ както за начинаещи, така и за напреднали.



**1.** Баланс на пръстите на краката и на ръцете, с изправени колене, но не заключени (изпънати докрай). Бързо движете ханша си настрани, все едно животно, което маха опашката си. Продължете за **3 минути**.



**2.** Седейки в лесна поза, облегнете се назад на 60°. Сгънете ръцете си пред гърдите и заключете лактите на нивото на диафрагмата. Дръжте врата изправен, с прибрана брадичката и движете раменете си напред в кръгове. Продължете за **3 минути**.



**3.** Застанете в *поза бебе*. Поставете двете си ръце зад гърба и заключете пръстите си. Вдигнете ръцете си в *йога мудра*. Продължете за **3 минути**.



**4.** Кръстосайте крака в поза лотос и се обленете назад на земята на лакти. Продължете за **3 минути**.



**5.** Протегнете краката си пред тялото и хванете пръстите си. Приведете главата си към коленете и се върнете нагоре. Гърбът е изправен. Направете това движение бързо само **11 пъти**. Дишайте нормално, не правете *огнено дишане*.



**6.** Седнете в *лесна поза*, с ръце в *молитвена мудра* пред *сърдечния център*. Насочете очите си към върха на носа. Дръжте брадичката си, гръдния кош и шията изправени. Помпайте пъпния център и си представете 30 трилиона светлинни точки във и около вас. Продължете за **3 минути**. Накрая: вдишайте дълбоко, задръжте дъха и стегнете всеки мускул на тялото си. Задръжте дъха за **10 секунди** и издишайте през устата топовно. Повторете това **още 2 пъти**.

От: *Physical Wisdom*