

Крия за финото тяло за финес (The Subtle Body Kriya for Refinement)

В цялата крия, се концентрирайте в точката на *третото око* със затворени очи, с продължително, дълбоко дишане за **1-3 минути**, освен ако не е посочено друго.



1. Суфи въртения. Седнете в *лесна поза*, с ръце на коленете. Започнете да въртите торса в една посока, като поддържате гръбнака си прав. Почувствайте максималното протягане в сърдечната област. Вдишайте, докато въртите торса напред, издишайте, докато се въртите назад. Сменете посоките в средата на упражнението.

Накрая: вдишайте, изпънете гръбнака и приложете *мулбандха* (Mulbandh). Издишайте и релаксирайте.



2. Седнете в *лесна поза* и вдигнете ръце нагоре, със свити лакти. Дръжте горната част на ръцете успоредно на пода, а предмишниците - перпендикулярно на пода. Огънете китките така, че дланите ви да са плоски, обърнати нагоре, като пръстите са насочени навън.



3. Поза котка-крава. Застанете на ръце и колене, като ръцете и бедрата ви са успоредни едни на други, като ръцете са под раменете и коленете - под таза. Вдишайте и извийте гръбнака си в *крава*, издишайте и извийте гръбнака в *котка*. Оставете първо гръбнака да се огъне и след това главата да го последва. Продължете това движение.



4. Станете прави. Направете голяма крачка напред с левия крак и застанете на пръсти. Свийте дясното коляно, докато бедрото ви е успоредно на пода и стъпалото ви е право под коляното. Вдигнете лявата ръка пред себе си и изпънете дясна ръка назад, успоредно на пода, с дланите обърнати нагоре. Сменете позицията.



5. Легнете по гръб, със събрани крака и с ръце в юмруци отстрани на гръдния кош. Балансирайки тежестта си върху лактите и стъпалата на краката, вдигнете главата и тялото си нагоре. Приложете *мулбандха* (Mulbandh) и започнете *огнено дишане*.



6. Изправете се и се наведете напред, сложете дланите на ръцете си под стъпалата на краката си с опакото на дланите си към пода.



7. Поза лък. Легнете по корем, сгънете коленете си и се протегнете, за да хванете глезените си. Използвайте мускулите на бедрата, за да издърпате горната част на тялото от земята, а след това повдигнете краката. Когато гърдите се повдигнат, оставете врата и главата да ги последват. Задръжте позицията и започнете *огнено дишане*.



8. Седнете, с крака изпънати напред. Отпуснете се малко назад за баланс, като вдигнете краката си на 60°. Протегнете ръцете си напред, успоредни една на друга и успоредни на пода, с длани навътре, пръстите са насочени напред. Задръжте позицията и започнете *огнено дишане*.



9. Седнете в *лесна поза* или в *поза лотос* и поставете ръцете си на пода близо до коленете. Преместете тежестта на тялото си върху дланите, ръцете и раменете и вдигнете тялото си от пода. Задръжте позицията.



10. Вариация на *разтегателна поза*. Легнете по гръб и съберете краката си заедно. Поддържайки ръцете си изправени, вдигнете ръцете си до или над бедрата си, без да докосвате тялото си. Натискайте долната част на гърба, докато вдигате краката си на 30 см от пода, пръстите на краката сочат напред. Повдигнете главата и раменете си достатъчно високо, за да се съсредоточите върху пръстите на краката. Задръжте. Започнете *огнено дишане*. В тази вариация краката са с 15 см по-високо от обичайната *разтегателна поза*.

От: Waves of Healing от dr Siri Atma Singh Khalsa