

**Крия за четвърта чакра - Упражнение за укрепване
на нервната система и отваряне на сърцето**
*(Kriya for the Fourth Chakra - Exercise to Strengthen
the Nervous System and Open the Heart)*



1. Легнете по гръб, ръцете са отстрани на тялото, с длани обърнати нагоре. Отпуснете се. Бавно повдигнете лявата си длан към устните си и я целунете. Върнете я на пода и направете същото с дясната. Продължете бавно за **11 минути**. Чувствайте, че давате и получавате благословение. Движете се съзнателно с дишането.



2. Все още по гръб, със затворени очи, сгънете коленете си към гърдите си и сложете ръцете си зад коленете си. Дръжте здраво и преместете краката си над главата, успоредни на земята. Бавно сгънете коленете и се върнете в първоначалната позиция. Продължете за **5 минути**. След това се отпуснете.

Коментarii: Кара ти да се чувстваш добре и дишането ти става дълбоко автоматично. Автоматичната пранаяма увеличава циркулацията по цялото тяло, петнадесет минути всеки ден може да те направи млад, щастлив, красив и здрав.

Йоги Бхаджан