

Крия – Сърце от злато (Kriya - Heart of gold)



1. Йога мудра. В поза лотус (или в лесна поза) се наведете напред, докосвайки челото към земята. Ръцете са във *венерино заключване* зад гърба, с изпънати показалци и се повдигат напълно изпънати нагоре, издърпвайки раменете с продължително, дълбоко дишане за **3 минути**.



2. Лесна поза. Наклонете се напред на 60°, сложете ръцете си върху лопатките зад гърба, кръстосни, и притиснете. Дясната ръка е под лявата. Поддържайте позата с продължително, дълбоко дишане за **3 минути**.



3. Лесна поза. Протегнете ръце пред себе си, успоредно на земята. Разделете пръстите си широко, усетете топлината в основата на дланите. Дръжте позата с продължително, дълбоко дишане за **3 минути**. След това напрегнете ръцете си и се отпуснете. Това упражнение насочва енергията към сърцето на два етапа.



4. Лесна поза. Разтрийте ръцете си с кръгово движение около центъра на дланите за **3 минути**.



5. Лесна поза. Поставете горната част на ръцете отстрани на тялото. Изнесете лявата ръка навън от тялото и дръжте дясната ръка близо до тялото. Дланите гледат една към друга. Усетете енергията, която се генерира между ръцете за **7-15 минути**.



6. Унищожител на егото. Ръцете са отстрани на тялото, изпънати нагоре под ъгъл от 60°, върховете на пръстите са свити към дланите, палците са изпънати. Дишайте дълбоко и продължително за **1-2 минути**. След това продължете **още 1-2 минути** с *огнено дишане*.



7. Повторете Упражнение 4.

Лесна поза. Разтрийте ръцете си с кръгово движение около центъра на дланите за **3 минути.**



8. Разделете дланите на ръцете около 10-15 см. на височината на *сърдечния център*, като дланите са една към друга. Поставете дясната длан наляво, а дясната ръка - надясно без да ги докосвате. Наблюдавайте златната топка светлина между ръцете си. Разширявайте светлината с всяко дишане. Продължете за **10-15 минути.**

От: Transitions to a Heart Centered World – Guru Rattana Kaur