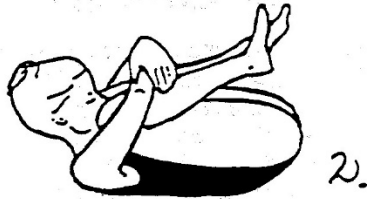


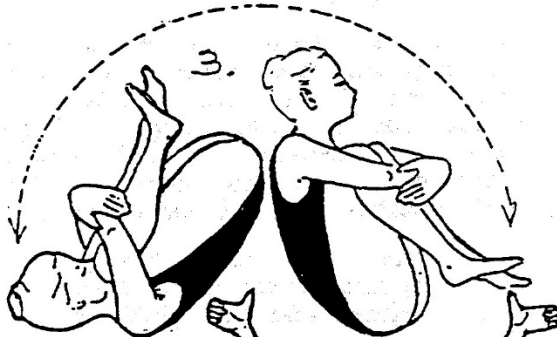
## Крия за събуждане (Kriya for waking up series)



1.



2.



3.

4.



**1. Разтегателна поза.** Легнете по гръб, ръцете и краката са изпънати, повдигнете краката, главата и ръцете на 15 см от земята и задръжте с *огнено дишане* за **2 минути** или толкова дълго, колкото е възможно. Очите трябва да гледат на към пръстите на краката и ръцете да сочат към краката. Ако кръста се издига нагоре, поставете ръце под бедрата за подкрепа. Ако се прави за по-малко от 1 минута, отпуснете се и повторете позата, като увеличавате постепенно времето. *Регулира пъпния център.*

**2. Нос към коленете.** Сгънете коленете и заключете краката с ръце, повдигнете главата, така че носът да идва между коленете и задръжте с *огнено дишане* за **2 минути**.

*Обединява Прана и Апана.*

**3. Претъркулвания по гръб.** В същата позиция се търкаляйте напред и назад по гръбначния стълб от шията до опашката за **1 минута**.

*Разпределя праничната енергия и облекчава гръбначния стълб.*

**4. Унищожител на егото.** Седнете в лесна поза и вдигнете ръцете на 60° настрани, пръстите са свити, палците са изпънати нагоре и задръжте с *огнено дишане* за **2 минути**. После дълбоко вдишвайте и *много бавно* вдигнете ръце, докато палците се докоснат над главата, изпънете дланите и бавно ги спуснете към земята в дъга, прострете ги по аурата, събирайки тъмнина, негативност или болест, и ги изтласкайте и пуснете в земята, за да почистите и да активирате аура.

*Усетете светлината около вас и медитирайте върху тази светлина.*

**Коментари:** Йоги Баджан препоръчва тази крия, всяка сутрин, дори преди ставане. Тя може да бъде правена докато сте още в леглото.