

Крия за първа чакра (Работа върху долната част на гръбнака) *Kriya for the First Chakra (Working on the Lower Spine)*



1. Седнете на пода и разтворете краката възможно най-широко. Заклучете ръцете зад гърба във *Венерин захват*. Завъртете се наляво и доближете носа до лявото коляно, след което се наведете надясно и доближете носа към дясното коляно. Докато се навеждате към всяко коляно, ръцете се издигат нагоре зад гърба. Мантрувайте **Хар** (Har), докато се навеждате и **Херей** (Haray), докато се изправяте. Продължете за **5 минути**. Мантрувайте за креативност, инвокирайки потока на творческа сила.



2. Останете в същата позиция, но в допълнение се навеждайте и в центъра. Наведете се и мантрувайте **Хар** (Har), докосвайки носа си към лявото коляно и се изправете, мантрувайки **Херей** (Haray). Наклонете се отново към центъра, мантрувайки **Хар** (Har) и се изправете, мантрувайки **Херей** (Haray). Наведете се към дясното коляно, мантрувайки **Хар** (Har) и се изправете, мантрувайки **Херей** (Haray). Продължете за **2 минути**.



3. Запазвайки позицията, с широко разтворени крака, повдигнете ръцете право над главата и ги заключете. Завъртете торса бързо наляво и надясно, като държите ръцете изпънати. **2 минути**. Това разхлабва долната ребрена клетка и белите дробове.



4. Докато все още седите с широко разтворени крака, заключете ръцете пред гърдите си, на нивото на сърдечния център и се завъртете енергично наляво и надясно. **2 минути.** *Използвайте гнева, за да заредите това движение, то не е нежно, трябва да е диво.*



5. Легнете по гръб, с крака, все още широко разтворени на земята и поставете и двете си ръце в областта на пъпа. Изплезете леко езика и го огънете нагоре, както в *Ситали пранаяма (Sitali Pranayam)*. Започнете *огнено дишане* през устата, докато повдигате и спускате торса си до седящо положение. Поддържайте гръбнака и краката си изпънати доколкото можете, докато седате и лягате. Поддържайте стабилен, постоянен ритъм и продължете за **5 минути.**



6. Клекнете в *поза жабки*. Със затворени очи, поставете пръстите на ръцете си на земята пред себе си и медитирайте в *третото око*. Вдишайте и повдигнете краката си, изправяйки задните части нагоре. Издишайте и се върнете в клекнала позиция. Придърпайте рязко **2 пъти** пъпа назад на задържан въздух. Едно повторение на цикъла ще отнеме 2½ секунди. Продължете за **5 минути.** *Това настройва всички органи на тялото.*



7. В лесна поза, медитирайте в точката на *третото око* за **2 минути.**