

Крия - Стимулиране на Аджна* (Kriya - Ajna Stimulation)



1. Застанете изправени. Свийте палците си в стегнати юмруци, ръцете са отпуснати до тялото. Оставете главата ви да се наклони назад и погледнете в определена точка на тавана. Вдишайте и започнете *огнено дишане* за **2-3 минути**. След това вдишайте дълбоко, докато бавно прибирате брадичката си. Задръжте за кратко дъха си с изправена глава. След това издишайте и се отпуснете.

Коригира магнитното поле и отваря кръвообращението към главата.



2. *Поза триъгълник*. Започнете в изправено положение. Поставете дланите на ръцете (с широко разтворени пръсти) и стъпалата на краката върху земята. Главата ви е в една линия с тялото, а ръцете са разтворени на около 60 см. Брадичката е прибрана, шията е изпъната. Приберете мишниците си една към друга. Започнете продължително, дълбоко дишане за **2-3 минути**. След това вдишайте. Издишайте и приложете Мулбандха (Mulbandh) – кореново заключване. Задръжте за кратко дъха. Вдишайте, издишайте и се отпуснете. *Подпомага храносмилането и укрепва нервната система.*



3. *Поза лък*. Започнете легнали по корем. Хванете глезените и използвайте мускулите на бедрата, за да издърпате горната част на тялото от земята. След това повдигнете краката от земята. Използвайте краката, за да дръпнете ръцете и да вдигнете гърдите нагоре. Когато гърдите се вдигат, нека главата ги следва. В идеалния случай, опитайте се да раздалечите малко стъпалата и коленете. Започнете продължително, дълбоко дишане за **1-3 минути**. След това вдишайте и още малко разтегнете гръбначния стълб. Издишайте и се отпуснете.

Регулира гръбначния стълб и отпуска вътрешните органи, подпомага храносмилането и отваря централния нервен канал.



4. Разтегателна поза. Легнете по гръб. Съберете краката. Изравнете долната част на гърба на земята. Поставете ръцете до тялото, дланите са обърнати към бедрата до тялото. Протегнете ръцете и повдигнете главата, раменете и краката си на около 15 см. Погледнете пръстите на краката. Започнете *огнено дишане* и продължете за **1-3 минути**. Вдишайте и задръжте за кратко. Издишайте и се отпуснете. Можете да подпъхнете ръце под задните части, за да поддържате долната част на гърба. Можете да свие единия крак в даден момент за кратко, ако се налага. Поддържайте мощно *огнено дишане*. *Активира и балансира енергията на трета чакра, намества пълния център и тонизира коремните мускули.*



5. Огъване на горната част на гръбнака на пети. Като държите главата си изправена и раменете отпуснати, вдишайте и огънете горната част на гръбнака, колкото можете по-напред. Ръцете лежат на колене. Като издишвате, огънете гръбнака обратно назад. Започнете бавно и продължете ритмично с дишането за **1-3 минути**. Накрая: издишайте и се отпуснете. *Подготвя гръбнака за следващото упражнение.*



6. Гурпранам (Gurpranaam). Седнете на пети, коленете са раздалечени – седнете между краката си. Наведете и допрете челото към земята отпред, дланите се опират на стъпалата. Съсредоточете се върху *третото око* и се отпуснете, докато дишате нормално. Продължете за **5 до 20 минути**. Направете няколко дълбоки вдишвания и постепенно се отпуснете. *Винаги след това упражнение правете с „Търкаляне на навит килим“ (виж следващото упражнение).*



7. Търкаляне на навит килим. Легнете по гръб, петите са събрани, ръцете са отстрани на тялото. Напрегнете тялото си така, сякаш краката ви са вързани един за друг и ръцете ви са вързани за торса. Тласнете тялото в едната посока и започнете да се търкаляте отново и отново. Дръжте ръцете и краката си заключени. Първоначално движението се генерира от таза. При вече индуцирано движение, инерцията е по-лесна за поддържане. Превъртайте се в двете посоки.
Балансира електромагнитното поле и релаксира нервната система, позволявайки ѝ да се освободи от стреса.

8. Медитация. Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак и ръце в *Гиан мудра*. Заклучете брадичката си така, че главата ви да е центрирана върху гръбначния стълб.

Вдишайте дълбоко.
Докато издишвате, повтаряйте **Сат (Sat)**. Разтегнете звука и го разделете на 7 части, по 5 удара, общо **35 такта**. Завършете издишването, като мантрувате **Нам (Nam)** за **1 такт**. След това вдишайте и повторете.

Пейте от *сърдечния център*, визуализирайки звука, който се върти по гръбнака и излиза от върха на главата. Продължете поне за **3 минути**. След това вдишайте, задръжте за кратко, издишайте и се отпуснете.
Призив за уравновесяване на вашата енергия и прикрепване на вашето съзнание към първоначалния Източник.

9. Дълбока релаксация. Отпуснете се в *поза труп* за **5 до 10 минути**. Легнете по гръб, като държите гръбнака си топъл и прав. Краката са отворени на ширината на таза. Ръцете са от двете страни на тялото, дланите са обърнати внимателно нагоре. Когато излезете от *поза труп*, ще бъдете преродени! Дълбоката релаксация в *поза труп* позволява на тялото да релаксира след динамичния процес на трансформация по време на крията.

**Аджна – Шестата чакра. Намира се в челото, точно между веждите. Нарича се още чакра на третото око. Функция – интуиция.*