

Крия - 15 минути сутрешен комплекс (Kriya - fifteen minute morning set)

1. Изправете се и изпънете ръцете право настрани и леко назад, с палци насочени право нагоре. Задръжте с *огнено дишане* за **2 минути**. След това вдишайте дълбоко, бавно повдигайки ръцете над главата, докато палците се срещнат, извийте се назад и издишайте, бавно се наведете напред, за да докоснете пръстите на краката.

Зарежда електро-магнитно поле.

2. Седнете с широко разтворени крака. Хванете левия крак и приближете главата към лявото коляно, с *огнено дишане* за **2 минути**.

Накрая: вдишайте дълбоко, издишайте напълно и приложете *Мулбандха* (Mulbhand), като задръжте колкото е възможно по-дълго.

Отпуснете се и повторете от дясната страна.

3. *Поза скакалец*. Легнете по корем, поставете ръцете с длани под бедрата (начинаещите използват юмруци) и вдишайте, докато повдигате краката назад, изпънати възможно най-високо.

Издишайте и приложете *Мулбандха* (Mulbhand), като задръжте колкото е възможно по-дълго.

Повторете и продължете за **3 минути**.

Отпуснете се за 2 минути.

4. *Поза кобра*. Концентрирайки се в 3-то око, извийте торса нагоре в *поза кобра*. Вдишайте, издишайте и приложете *Мулбандха* (Mulbhand), като задръжте колкото е възможно по-дълго.

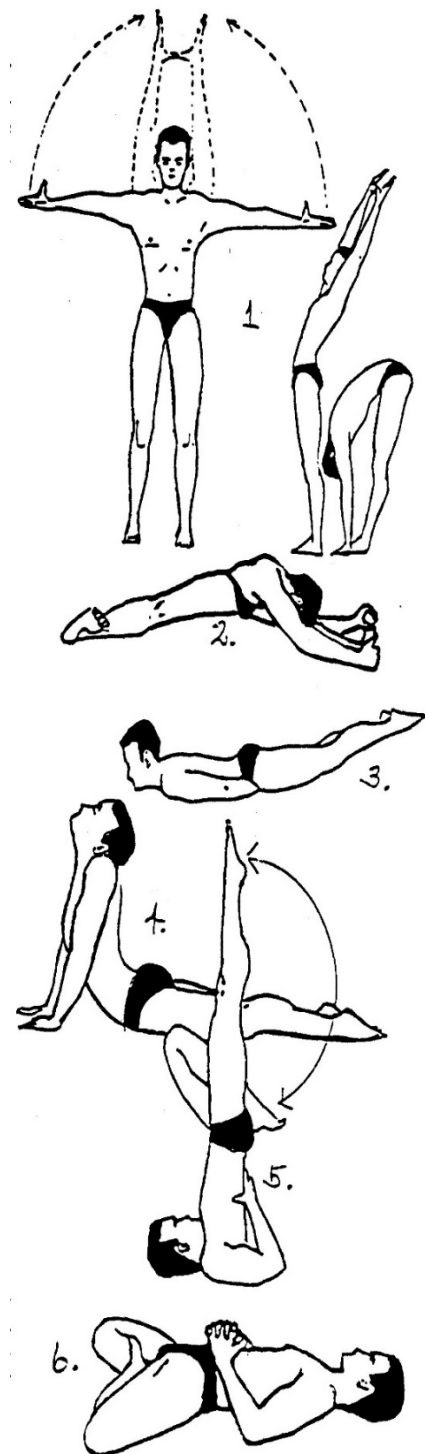
Повторете и продължете за **3 минути**.

Отпуснете се за 2 минути.

5. *Поза свещ*. Легнали по на гръб, повдигнете краката и бедрата перпендикулярно на пода, поддържайки се с ръцете. Тежестта е върху раменете, шията и горната част на ръцете. Направете 3 дълбоки вдишвания, а на 3-то издишване приложете *Мулбандха* (Mulbhand), като ритате по задните части бързо с редуващи се пети. Вдишайте, повторете и продължете **3 минути**.

Отпуснете се за 2 минути.

6. Седнете в *лесна поза* и легнете назад. Ръцете са във *Венерин захват* на стомаха. Медитирайте върху 3-то око.



Коментари: Този мощен комплекс повдига енергията на Кундалини и е отлична подготовка за медитация. Упражнения 3-6 бяха обозначени като „15 минути сутрешен комплекс“ - с 1 и 2 се увеличава времето.