

## Крия - Работа с хипоталамуса (Kriya - Work with Hypothalamus)

1



1. Седнете в *лесна поза*. Изпънете лявата си ръка диагонално отстрани от тялото. Не е право отстрани, нито е право напред, а между тези две позиции. Повдигнете ръката до 60°. Изпънете десния крак на право и хванете пръстите му с дясната ръка. От тази позиция спуснете челото си към пода и се отдръпнете **108 пъти**.

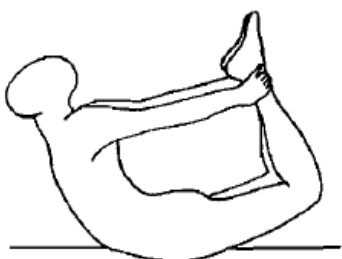
2. Обърнете страните и повторете първото упражнение **108 пъти**.

3



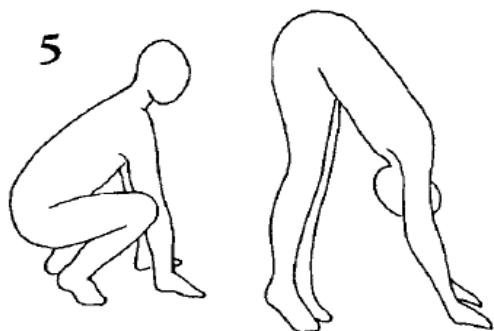
3. Изпънете двата крака пред себе си и хванете пръстите им с ръце. Повдигайте и спускайте торса си, като привеждате челото си до коленете **108 пъти**.

4



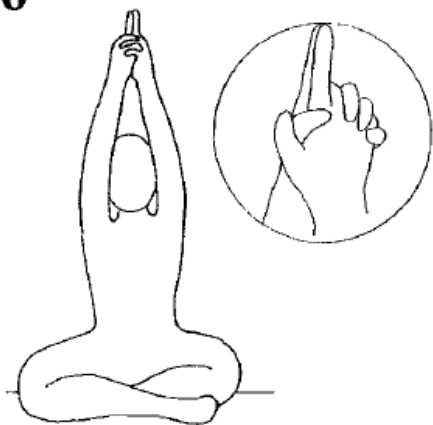
4. Легнете на корем в *поза лък* и се клатете напред-назад **108 пъти**.

5



5. *Поза жабки*. **108 пъти**.

6



6. Седнете в *лесна поза*. Изпънете ръцете над главата си със заключени ръце. Концентрирайте се в точката между веждите. Дръжте лактите си прави, а гръбначният стълб изпънат.

Мантрувайте заедно с Har Har Mukande на Avtar Singh. Мантрувайте *Хар, Хар* (Har, Har) от пъпа и мантрувайте *Муканде* (Mukande) с върха на езика си.

**Можете да изтеглите *Avtar Singh - Har Har Mukande* от ТУК!**

**7½ минути.**

**Накрая:** Вдишайте дълбоко, задръжте дъха си 25 секунди и изпънете всички двадесет и шест прешлена нагоре. Издишайте. Повторете тази последователност още два пъти.

7. Легнете и се отпуснете напълно за **11 минути**.

От: Self Experience