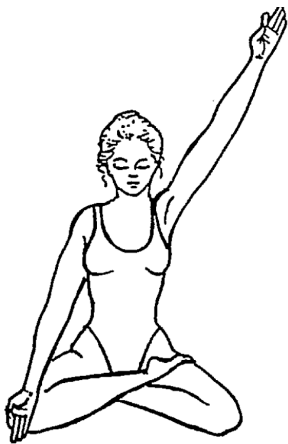


Крия за негативност (Kriya for negativity)



1. В лесна поза, ръцете са в *Гиан мудра* (Gyan Mudra), вдигнете лявата ръка на 60° нагоре и задръжте с продължително, дълбоко дишане за **2 минути**.
След това сменете ръцете и повторете за още **2 минути**.



2. Отпуснете ръцете надолу и медитирайте върху 10-ата порта (*коронната чакра* в горната част на главата) за **3 минути**.



3. Ръцете са настрани, с дланите нагоре, задръжте с *огнено дишане* за **3 минути** и след това се отпуснете.



4. Изпълнете **15 жабки**. Петите са събрани заедно и повдигнати, върховете на пръстите на ръцете са на пода между коленете, главата е вдигната нагоре.
Вдишайте и изправете коленете, повдигнете таза, докато спускате главата към коленете, ръцете и краката са прави. Издишайте и се върнете в първоначалната позиция. Ръцете и краката остават на мястото си.
Вдишвайте нагоре и издишвайте надолу.



5. В *поза скала*, легнете назад на петите с продължително, дълбоко дишане, придърпвайки *Мулабанда* (Mulabhand) на всяко издишване за **3 минути**.



6. Застанете прави, повдигнете се на пръстите на краката и изправете ръцете над главата. Пръстите на ръцете са сплетени в обърнат *Венерин захват* (Venus lock), дланите са обърнати към тавана. Задръжте с продължително, дълбоко дишане за **3 минути**.

От: Guru Rattana Kaur - Transitions to a Heart Centred World