

Крия - Пета чакра - Уахе Гуру крия на екстаза (Kriya - Fifth Chakra - Wahe Guru Ecstasy Kriya)

Този комплекс активира щитовидната, паращитовидната жлеза, хипофизата и епифизата в 5, 6 и 7 чакри. Целият гръбначен стълб се събужда, за да бъде отворен канал за Кундалини. Използвайте чакрата на гърлото и силата на мантрата, за да слеее цялото си тяло със звуковия поток на екстаза: **УАХЕ ГУРУ** (WAHE GURU).



1. В *поза стол*, гърбът е успоредно на земята, раменете са от вътрешната страна на краката, а ръцете се увиват около краката и хващат глезените. Докато завъртате главата наляво, казвайте **УАХЕ** (WAHE). Докато завъртате главата надясно, казвайте **ГУРУ** (GURU). Продължете с умерено ритмично темпо за **2-3 минути**.

Накрая: вдишайте дълбоко, задръжте дъха и слушайте мантрата вътре в себе си. Издишайте мощно, седнете в *лесна поза* и продължете да слушате вътре в себе си.



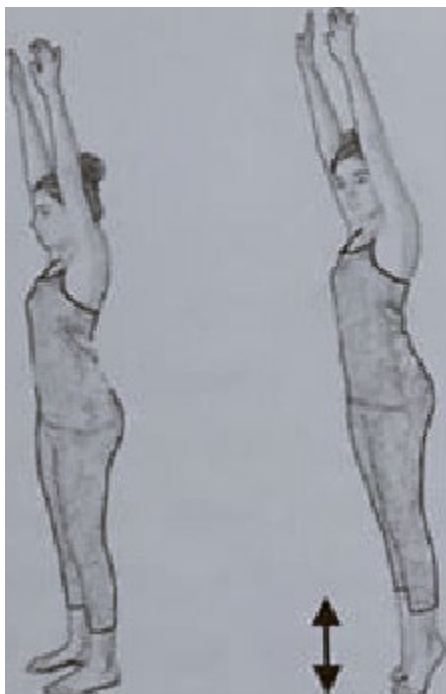
2. Заставайки с ръце на бедрата, приложете вътрешно заключване и се облегнете назад. Издърпвайки се от гръбначния стълб, оставете главата да падне назад там, където няма стрес върху врата ви. Докато завъртате главата наляво, казвайте **УАХЕ** (WAHE). Докато завъртате главата надясно, казвайте **ГУРУ** (GURU). Продължете с умерено ритмично темпо за **2-3 минути**.

Накрая: изправете се, издърпайте гръбначния стълб от диафрагмата и шията, вдишайте дълбоко, задръжте дъха и слушайте мантрата вътре в себе си. Издишайте мощно и застанете за момент, слушайте мантрата.



3. В изправен стоеж, огънете се от таза, с изправен гръбнак, ръцете опират в коленете. Главата е в права линия с гърба. Докато завъртате главата наляво, казвайте **УАХЕ** (WAHE). Докато завъртате главата надясно, казвайте **ГУРУ** (GURU). Продължете с умерено ритмично темпо за **2-3 минути**.

Накрая: изправете се, издърпайте гръбначния стълб от диафрагмата и шията, вдишайте дълбоко, задръжте дъха и слушайте мантрата вътре в себе си. Издишайте мощно и застанете за момент, слушайте мантрата.



4. Стойки, с изпънати ръце над главата и крака, плоски на земята, казвайте **УАХЕ** (WAHE), докато се вдигате на пръстите на краката и **ГУРУ** (GURU), когато се спускате на земята.

Продължете с умерено ритмично темпо за **2-3 минути**.

Накрая: изправете се, издърпайте гръбначния стълб от диафрагмата и шията, вдишайте дълбоко, задръжте дъха и слушайте мантрата вътре в себе си. Издишайте мощно и застанете за момент, слушайте мантрата.



5. Седнете на пети, дланите са на пода пред коленете. Гръбнака и ръцете са изпънати.

Наведете се напред и докоснете челото си до земята, докато казвате **ГУРУ** (GURU). Докато се издигнете, казвайте **УАХЕ** (WAHE).

Продължете с умерено ритмично темпо за **2-3 минути**.

Накрая: седнете, издърпайте гръбначния стълб от диафрагмата и шията, вдишайте дълбоко, задръжте дъха и слушайте мантрата вътре в себе си. Издишайте мощно и останете за момент, слушайте мантрата.



6. В лесна поза, мантрувайте **СА ТА НА МА** (SA TA NA MA), шепнейки за **2 минути**. След това мантрувайте на глас за **2 или повече минути**.



7. Седнете на пети, с длани на бедрата. Извийте гръбнака напред, докато шепнете **СА** (SA), след това назад с **ТА** (TA), с **НА** (NA) напред и с **МА** (MA) назад.

2-3 минути.

След това седнете тихо и дълбоко слушайте вътре в главата си с вътрешното си ухо. Усетете как езикът, устата и шията ви се отпускат.



8. Дълбоко се отпуснете по гръб.

Екстазна медитация



В лесна поза, ръцете са на коленете в *Гиан мудра* (Gyan Mudra), мантрувайте **УА** (WHA) в пъпа, **ХЕЙ** (HAY) в сърцето, **ГУ** (GU) на третото око и **РУ** (RU) на короната.

11 минути.

След това седнете и почувствайте екстаза от това да сте озъзнати и съд за безкрайната истина. Слушайте и усещайте, слейте се с вибрацията в цялото си тяло.

От: Your life is in your chakras – Guru Rattana Kaur