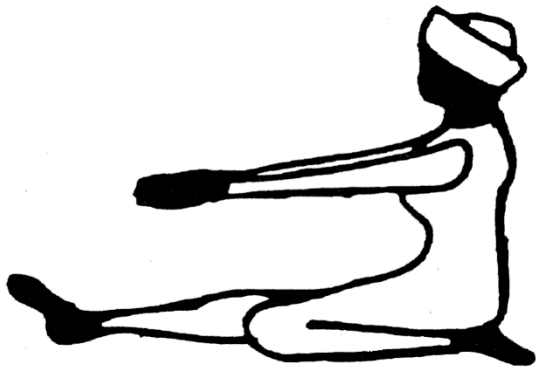


Крия - Енергийни карти - Четвърта чакра (Анахата) – Комплекс Б

(Kriya - Energy maps - The forth chakra - Anahata - Set B)

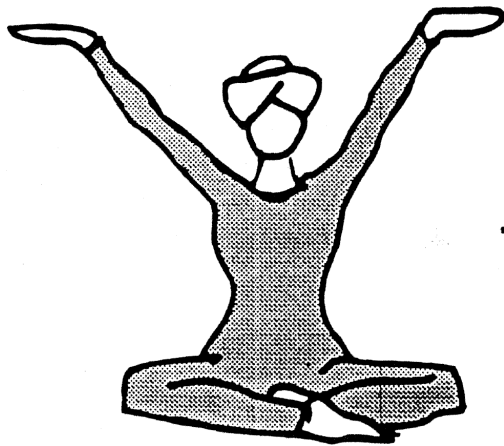


1. Седнете на лявата пета, десният крак е изпънат право пред тялото ви, коленете се докосват. Не забравяйте да поддържате гръбначния стълб прав, прибирането и заключването на брадичката към гърдите ще ви помогне. Ръцете ще бъдат протегнати пред тялото, прави, успоредни на земята и крака ви. Дланите се докоснат, но палците не се кръстосват. Сега сте в позиция. Задръжте тази позиция за **7½ минути**.

Сменете краката.

Ако усетите болки, треперене на ръцете или болка в рамото, това показва блокирани енергийни канали. Нека умът полудее и нека болката се случи.

Очите остават затворени, фокусът е върху дъха.



2. Седнете в *лесна поза*. Вдишайте и протегнете ръцете до ъгъл от 60° навън настрани. Дланите ще бъдат обърнати нагоре, а пръстите са широко разперени.

А. Сгънете палеца над дланта.

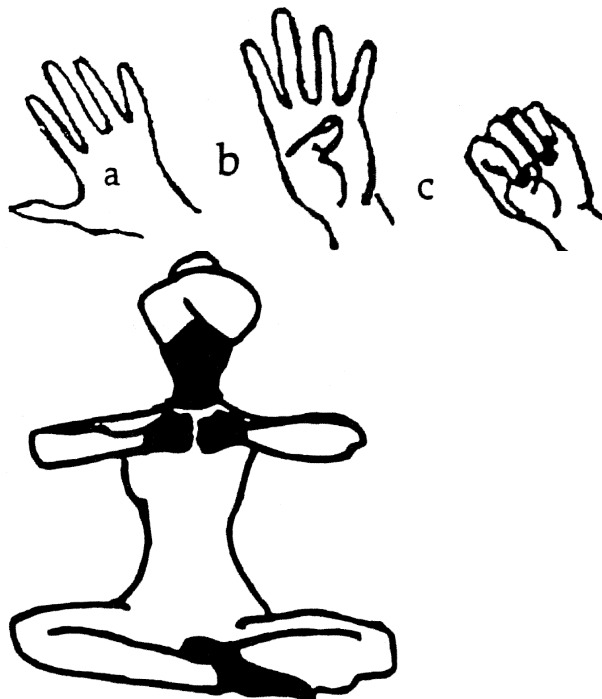
Б. Сгънете пръстите върху палеца.

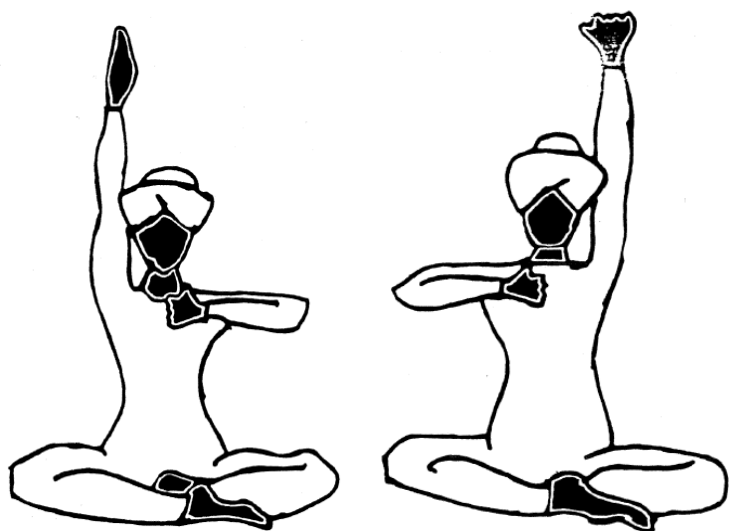
В. Издишайте и приведете юмруците надолу към гърдите.

Г. Започнете отново с ръце, разтворени до ъгъл 60°, длани широко разтворени и т.н.

Продължете този цикъл бавно, ще се регулира дъха - елемент на четвъртата чакра. Очите остават затворени, фокусът е върху дишането.

Продължете за **5 минути**.





3. Седнете в лесна поза. През цялото упражнение дръжте гръбнака изправен.

А. (вдишайте) Започнете с дясна ръка право нагоре, притснете дясното ухо, пръстите също се държат прави.

Б. Междувременно лявата ръка (ръката е в юмрук, така ще остане през цялото упражнение) се държи пред лявата част на гърдите.

В. (издишайте) Вдигнете левия юмрук право до лявото ухо, а дясната ръка се спуска към дясната гръдна част, но правите пръсти се свиват в юмрук на нивото на гърдите.

Г. Не забравяйте, че лявата ръка остава в юмрук, докато се движи нагоре и надолу, за разлика дясната ръка, която се сменя от прави пръсти, когато е нагоре, и юмрук, когато е надолу. Очите остават затворени, фокусът е върху дъха и сърдечния център.

Д. Продължете, сменяйки ръцете с продължително, дълбоко дишане за **5 минути**.

4. Седнете в лесна поза. Ръцете са пред гърдите, успоредни на земята, дланите ще висят свободно от китките.

А. (вдишайте) Свийте двете ръце в юмруци и издърпайте ръцете настрани и нагоре (до ъгъл от 60°), като в същото време издърпайте раменете назад толкова силно, колкото можете.

Б. (издишайте) Върнете ръцете в изходна позиция (раменете ще се свиват напред. Продължете за **3 минути** с мощно, синхронизирано дишане. Отпуснете се за **3 минути**).



5. Легнете по гръб. Ръцете са бъдат заключени във *Венерин захват*, десният палец над левият. Десният палец ще натиска хълмчето. Поставете ръцете си във *Венерин захват* върху пъпния център. Не забравяйте, че през това упражнение да държите краката изправени, а петите да се докосват.

А. Вдишайте и седнете.

Б. Издишайте и легнете обратно. Продължете бавно и внимателно за **3 минути**.

