

Резистентност към болести и помощник на сърцето (Disease Resistance and Heart Helper)

Три повторения на тази крия е много ефективна практика.



1. Упражнение за първа чакра

Седнете в *лесна поза*. Преплетете пръстите на двете ръце и притиснете върховете на палците. Поставете това заключване с длани нагоре в скута. Приложете *мулбандх*, чрез свиване и издърпване на ректума, повдигане на половия орган и придърпване на пъпа.

Мантра:

Бог и аз, аз и Бог сме едно

(God and me, me and God, are One)

С всеки цикъл на мантрата придърпвайте ключалките малко по-плътно.

Продължете за **3 минути**.

Това упражнение подобрява вашето здраве чрез укрепване на първата чакра и отделянето. То насърчава спокойствието и устойчивостта срещу болести.



2. Стомашна помпа

Седнете в *лесна поза* с ръцете в *Гиан мудра* (Gyan Mudra), отпуснати на колене. Вдишайте дълбоко, издишайте бавно и напълно, без да спускате гръдния кош. Задръжте дъха и изпомпвайте стомаха навътре и навън. Когато вече не можете да помпате, поемете отново въздух и продължете.

Продължете за **3 минути**.

Третата чакра, издръжливостта и силата на нервите се стимулират от това упражнение.



3. Помощник на сърцето

Седнете в *лесна поза*. Поставете лявата ръка в задната част на торса. Сгънете я лакътя и протегнете лявата ръка към дясното рамо. Дланта е обърната навън от тялото.

Вдишайте дълбоко, издишайте напълно. Задръжте дъха толкова дълго, колкото можете. Приложете *мулбандх*. След това вдишайте и повторете цикъла.

Продължете за **3 - 5 минути**.

Това упражнение укрепва сърцето и увеличава кръвообращението над диафрагмата.



4. Медитация

Седнете във всяка удобна поза за медитация.

Медитирайте върху постоянния енергиен поток на дъха. Почувствайте сиянието и светлината.

Продължете **3 - 11 минути**.

От: Sadhana Guidelines