

Крия - Развиване на сила и баланс (Kriya - Developing strength and balance)



1. Седнете в *лесна поза*. Използвайте палеца си, за да затворите дясната ноздра и да вдишвате през лявата ноздра. Използвайте пръста на Меркурий (малкия пръст), за да затворите лявата ноздра и да издишате през дясната ноздра.

3½ минути.

а. Запушете дясната си ноздра с палеца, докато вдишвате през лявата ноздра.

б. Запушете лявата си ноздра с малкия пръст, докато издишвате през дясната ноздра.



2. С кръстосани крака или в *лесна поза*, или в *поза лотос*, хванете пръстите на краката и се търкаляйте напред-назад по гръбнака. *Огнено дишане.*

2 минути.



3. Преминете в *поза крава* на ръце и колене, изплезете езика си и дишайте *огнено* през отворената уста. Изпомпвайте корема си.

1½ минути.



4. Седейки в *поза лотос*, използвайте ръцете си, за да повдигнете задните си части от пода. Дръжте задните си части повдигнати и наклонете главата си към пода. Продължавайте да се движите нагоре и надолу, докато мантрувате Jaar Sahib от Ragi Sat Nam Singh.

4 минути.

Можете да изтеглите *Ragi Sat Nam Singh - Jaar Sahib* от ТУК!



5. Легнете по гръб. Движете се енергично, правете котешки разтягания и се разтягайте във всички посоки. Движете се бързо, за да стимулирате сърцето си.

3½ минути.



6. Все още по гръб, скачайте енергично тялото си.

1½ минути.



7. Легнете по гръб и се отпуснете. Започнете, като се фокусирате върху корема си за **2 минути**, след това се съсредоточете върху сърцето си.

16 минути.

От: Self Knowledge, Harijot Kaur