

Крия - Енергийни карти - Първата чакра - Муладхара - Комплекс Б (Kriya - Energy maps - The First chakra - Muladhara - Set B)



1. Седнете в *лесна поза*. Дланите са в *Гиан мудра* (Gyan mudra), почиващи на коленете, а ръцете са отпуснати. По време на цялото това упражнение фокусът на вниманието ви ще бъде в основата на гръбначния стълб. Сега сте в позицията, продължете **5 минути** с *огнено дишане*.

В края на 5-тата минута вдишайте, издишайте и придърпайте *мулбандха*.

2. Продължете да седите в *лесна поза*. Дланите са в *Гиан мудра* (Gyan mudra), почиващи на коленете, а ръцете са отпуснати, гръбначният стълб е изправен. По време на цялото упражнение ще придърпвате *мулбандха*.

Фокусът на вниманието ви ще бъде в основата на гръбначния стълб. Дъхът ви ще бъде продължителен и дълбок. Когато вдишвате, наум мантрувате **Сат** (Sat), на издишване наум мантрувайте **Нам** (Nam).

Продължете за **5 минути**.



3. Все още седнали в *лесна поза*, хванете ходилата с ръце и се търкаляйте по 1 и 3 прешлен - **40 пъти**.



4. Клекнете в *поза гарван*. Приклекнете със стъпала, плоски на земята, леко под ъгъл настрани и разтворени на ширината на раменете. Дръжте гръбнака изправен. Ръцете ще лежат на коленете ви. Вече сте в позицията. *Огнено дишане*. Продължете за **1-3 минути**.



5. Застанете в *поза бебе* (започнете това упражнение, като седнете на пети и поставите чело на земята). Сега повдигнете задните части високо във въздуха от петите. Ръцете се поставят близо до ушите с длани надолу за баланс, по-напредналите ученици поставят ръцете си във *Венерин захват* зад гърба близо до основата на гръбначния стълб. Вече сте в състояние да започнете упражнението. Започнете да издърпвате мускула на ануса навътре и навън. Освен че отделяте газ, вие също стимулирате *Апана* (Арана).
Продължете за **1-3 минути**.



6. *Поза скала*. Хайде седнете на пети в *поза скала*. Огънете гръбначния стълб напред-назад. Вдишайте, докато извивате гръбнака напред и издишайте, докато огъвате гръбнака назад.
Продължете с нормално дишане за **1-3 минути**.

От: Energy maps - Guru Darshan Kaur