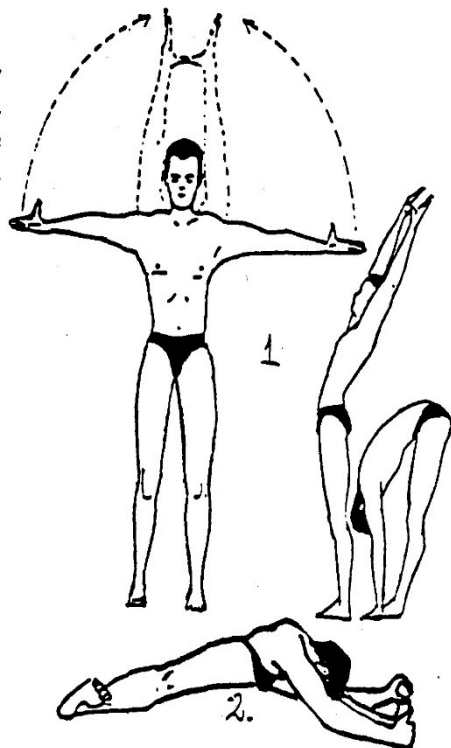


Крия - 15 минути сутрешен комплекс (Kriya - 15 minutes morning set)



1. Застанете прави и изпънете ръцете настрани и леко назад, насочвайки палци право нагоре.

Задръжте с *огнено дишане* за **2 минути**.

След това вдишайте дълбоко, бавно повдигайки ръцете нагоре, докато палците се срещнат, наклонете се назад и бавно се наведете напред, издишвайки, за да докоснете пръстите на краката.

Зарежда електромагнитно поле.



2. Седнете с широко разтворени крака.

Хванете левия крак и наведете главата към лявото коляно, с *огнено дишане* за **2 минути**.

Накрая: вдишайте дълбоко, издишайте напълно и приложете *Мулбандха* (Mulbandha), като задържате възможно най-дълго.

Отпуснете се и повторете от дясната страна.

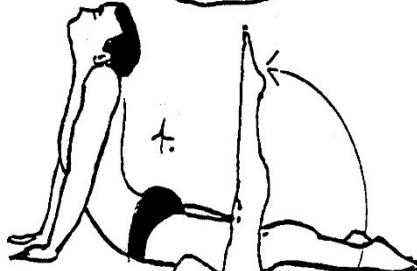


3. *Поза скакалец*: по корем, поставете дланите на ръцете под бедрата (начинаещите използват юмруци) и вдишайте, докато повдигате изпънатите крака възможно най-високо.

Издишайте и приложете *Мулбандха* (Mulbandha), като задържате възможно най-дълго.

Повторете и продължете за **3 минути**.

Отпуснете се за 2 минути.



4. *Поза кобра*: Концентрирайте се в точката на 3-то око. Извийте торса нагоре в *поза кобра*. Вдишайте, издишайте и приложете *Мулбандха* (Mulbandha), като задържате възможно най-дълго.

Повторете и продължете за **3 минути**.

Отпуснете се за 2 минути.



5. *Стойка на рамене*: по гръб, повдигнете краката и бедрата перпендикулярно на пода, поддържайки с ръцете. Тежестта на тялото е на раменете, врата и горната част на ръцете.

Направете 3 дълбоки вдишвания и на 3-то издишване приложете *Мулбандха* (Mulbandha), като ритате дупето последователно и бързо с пети, възможно най-дълго.

Вдишайте, повторете и продължете за **3 минути**.

Отпуснете се за 2 минути.



6. Седнете в *лесна поза* и легнете назад.

Ръцете са във *Венерин захват* (Venus Lock) на стомаха.

Медитирайте в точката на 3-то око.