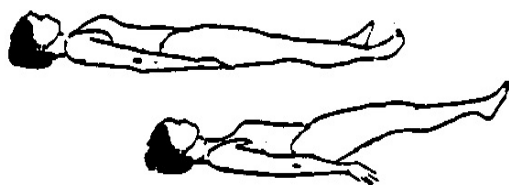
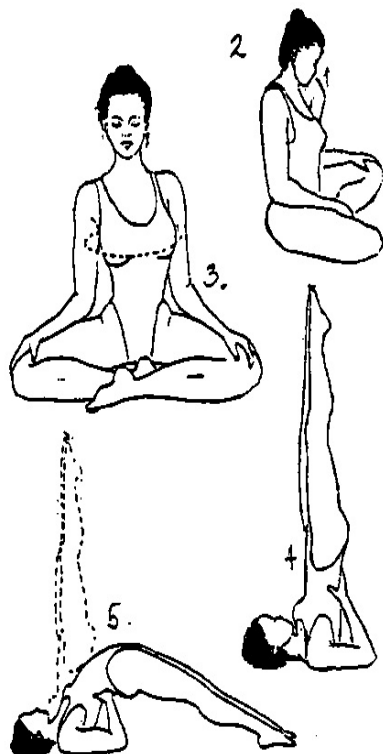


Крия да издигнете кундалини - комплекс 4 (Kriya to raise kundalini - set 4)



1. Легнали по гръб, започнете *огнено дишане* за **5 минути**. След това вдишайте и повдигнете краката до около 45 см, приложете *Мулбандха*, задръжете и се отпуснете. Повторете още 2 пъти.



2. В *лесна поза*, повдигайте раменете, редувайки ги последователно за **1-2 минути**.

3. Въртене на гръдната кост: Подобно на танцър на кючек, въртете горната част на торса между раменете и слънчевия сплит за **2-3 минути**, 1,5 минути във всяка посока.

4. *Поза свещ*, с дълго дълбоко дишане за **2 минути**. След това вдишайте, издишайте, приложете *Мулбандха*, задръжете и се отпуснете.

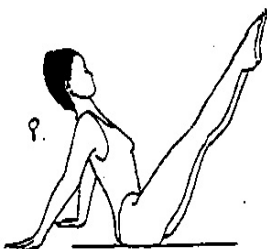
5. Извийте се, сякаш ще влезете в *поза свещ*, повдигнете краката, поставете ръце на кръста и внимателно извийте гърба, краката са на земята, стъпалата опират в пода за **2 минути**.



6. *Поза полулък*, по корем. Хванете десния глезен с лявата ръка, дясната ръка в *Гиан мудра* в долната част на гърба. Задръжете с продължително, дълбоко дишане за **6 минути**. Вдишайте, издишайте и приложете *Мулбандха*. След това повторете с противоположната ръка и крак.



7. *Поза полулък*, по корем. Хванете левия глезен с лявата ръка, дясната ръка в *Гиан мудра* в долната част на гърба. Задръжете с продължително, дълбоко дишане за **6 минути**. Вдишайте, издишайте и приложете *Мулбандха*. След това повторете с дясната ръка и десния крак.



8. *Поза Маха Шакти*: Седнали, наклонете горната част на торса назад на 60°, повдигнете краката до 60°, образувайки перфектно „V“, с *огнено дишане* за **1 минута**. Вдишайте, задръжете и приложете *Мулбандха* и издишайте. Повторете още 2 пъти.

