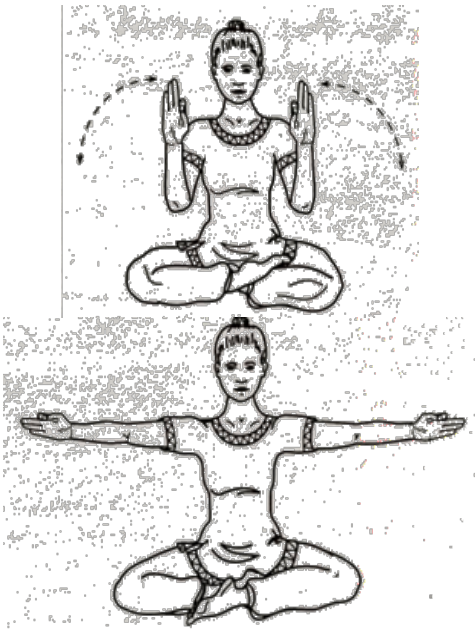


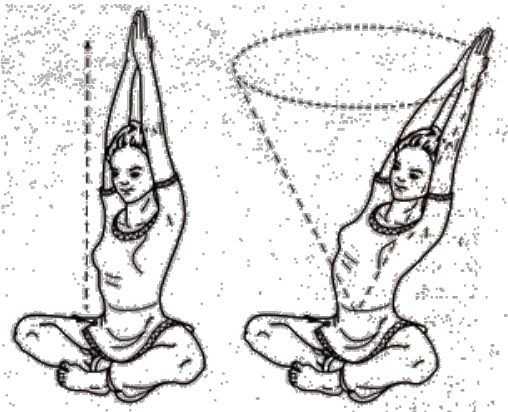
Крия - Вътрешна свобода в слънчевия сплит (Kriya - Inner freedom in the solar plexus)

Тази крия ви подготвя за дълбоко гмуркане в сетивното осъзнаване на слънчевия сплит. Като загревка направете гръбначни наклони, разтягане на краката, котка-крава и други упражнения, които обичате.



1. Седейки в *лесна поза*, изпънете гръбнака си. Ръцете са свити в лактите, раменете са отпуснати надолу. Предмишниците сочат нагоре, дланите напред, пръстите нагоре и в *Гуан мудра* (Gyan мудра). Започнете кръгови движения с ръцете си, описвайки кръгове и разперете ръцете си встрани, докато ги изпънете отстрани на тялото. Дланите ще бъдат насочени далеч от тялото. След това със същото движение върнете ръцете си в първоначалното им положение. Влезте в собствения си ритъм. Продължете **2-3 минути** със спокойно, нежно темпо и след това още **2-3 минути**, като увеличавате скоростта.

Това упражнение може да се направи за 10 минути като движеща се медитация. Правете го в такъв ритъм, че умът да се отпусне в потока на движение.



2. Изпънете ръцете си нагоре. Протегнете се от слънчевия сплит. Поставете дланите си заедно над главата. Дръжте ръцете си изпънати в лактите, изпънете гръбначния стълб. Можете да преплетете палците си, за да поддържате по-добре напрежението. Правете кръгови движения от пъпния център.

Време: 2-4 минути



3. Кръстосайте ръце пред гърдите си,хващайки раменете точно над лактите. Ръцете се спускат надолу до нивото на слънчевия сплит. От тази позиция вдигнете ръцете си до челото. Отново надолу. Продължете. Създайте стимулация без много усилия. Ускорете за последната половин минута.

Време: 2-4 минути

4. Седнете тихо, бъдете в неутрално пространство, усещайки енергията в слънчевия си сплит.



5. Направете *Гиан мудра* (Gyan мудра) с ръце встрани, с длани обърнати напред, гръбначен стълб е изпънат от областта на диафрагмата, брадичката е леко прибрана навътре, за да помогнете за разтягане на гръбначния стълб и отваряне на сърцето.

Правете продължителни, дълбоки вдишвания, усещайки енергията в центъра на дланите си. Мислено произнесете любимата си мантра или Sat при вдишване, Nam при издишване.

Продължете за **2-3 минути**.



6. След това, докато държите Gyan мудра, поставете дланите пред лицето си. Страните на ръцете и малките пръсти са в контакт. Почувствайте как енергията на сърцето от дланите изпълва ума ви със спокойствие и светлина.

Време: 3-5 минути

7. Седнете спокойно, дълбоко усещайки как вълните на дъха отварят слънчевия ви сплит и сърцето.

Можете да увеличите времето **до 11 минути**.

Накрая поемете дълбоко въздух, задръжте дъха си толкова дълго, колкото можете, влезте дълбоко в себе си. Издишайте силно. Повторете още 2 пъти. Вдишайте, изпънете ръцете си нагоре, изпънете гръбнака и разклатете ръцете си.



Отпуснете се дълбоко, легнали по гръб.

От: Guru Rattana Kaur - Your Life Is in Your Chakras