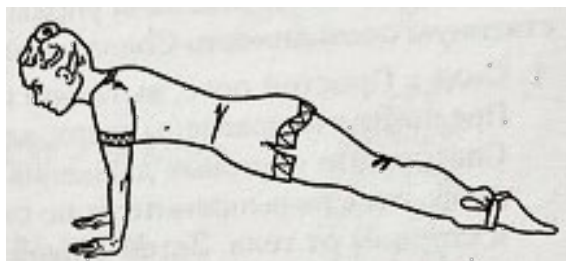


Крия за слънчевия сплит и сърцето (Kriya for the solar plexus and heart)

Тази крия активира енергията на слънчевия сплит и ви отвежда дълбоко в усещанията на сърцето, изпълвайки ви с пространството на Любавта в и около вас.



1. Лицеви опори от *предна платформа*.

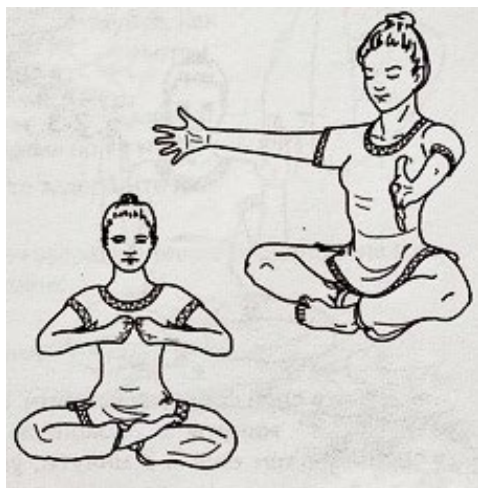
Поставете ръцете си на пода под раменете и преминете в поза *предна платформа*, както е показано.

Вдишване - в горна позиция, издишване - в долна позиция.

Ако упражнението е трудно за изпълнение (за жени), тогава можете да коленичите.

Време: 1-2 минути.

Накрая легнете по корем и си починете с Майката Земя.



2. Юмруци към сърцето

Разперете ръцете си встрани на 60° успоредно на пода, сякаш се каните да прегърнете някого.

Направете няколко цикъла на продължително дълбоко дишане, като разтворите пръстите си широко и ги напрегнете.

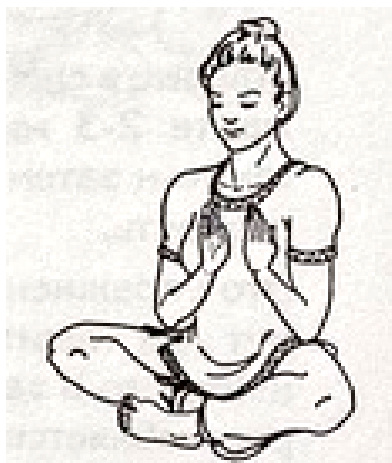
След това вдишайте със сила, задръжте дъха си и бавно с голямо усилие, свивайки пръстите си в юмруци, ги доведете до *сърдечния център*. Когато ръцете ви докоснат гърдите ви, издишайте силно. Напрегнете се наистина и след това освободете гнева.

Повторете за **1-3 минути** (или колкото е необходимо, за да се отпуснете!).

3. Изпънете и разперете ръцете си встрани на 60° (както в упражнение 2). Пръстите са напрегнати.

Вдишайте дълбоко и продължително, приканвайки енергията в сърцето си.

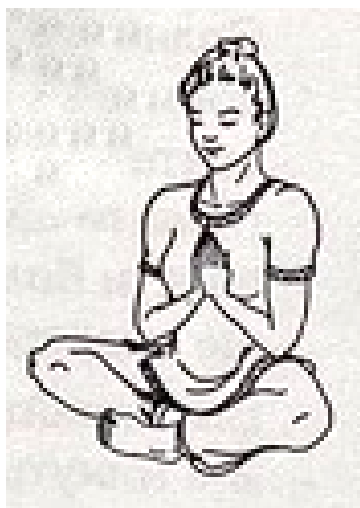
Време: 1-3 минути.



След това, насочвайки вниманието към дланите, бавно ги приближете на разстояние от 10-на см една от друга пред гърдите. Върховете на пръстите сочат нагоре.

Отворете леко очи и погледнете в пространството между дланите си, почувствайте как енергията тече там. С продължителни и дълбоки вдишвания, почувствайте вълната на дъха в гърдите си, докато не почувствате топлина в гръбнака на нивото на сърцето.

Време: 2-5 минути.

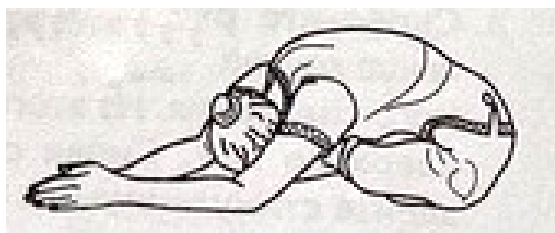


4. Съберете дланите си заедно и се фокусирайте върху усещанията за топлина в гръбначния стълб на нивото на *сърдечната чакра*.

Почувствайте, че това усещане в *сърдечната чакра* е по-силно от мислите в ума ви.

Умът ви ще бъде в неутралния канал.

Освободете се от мислите и се насладете на осъзнаването как се отваря и разширява чувственото пространство на сърцето.



5. От *лесна поза* се наведете напред.

Докоснете челото си до пода и протегнете ръцете си на пода.

Поклонете пред сърцето и присъствието на Любовта.

Отдайте се на силата на любовта за няколко минути.

След това седнете и се потънете дълбоко в усещанията на сърцето.

Накрая се отпуснете по гръб и се насладете на пространството на Любовта в и около вас.

Коментари: Най-добре е да практикувате тази крия след „Крия за развиване на силата на пъпния център“. След дълбока релаксация използвайте огнената енергия на *пъпния център*, за да отворите силата на слънчевия сплит и сърцето.

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