

Четвърта чакра - Насладете се на вашето пространство (Fourth Chakra - Enjoy Your Space)

Това е още един страхотен комплекс за издигане, създаване на вътрешна връзка и отваряне на сърцето.



1. В лесна поза леко приберете опашната кост, за да се заземите в основата на гръбначния стълб. Приложете *кореново заключване*, за да консолидирате вътрешната позиция, и приложете *вратно заключване*, за да издърпате гръбначния стълб и да отворите сърцето. Наведете се леко назад, като използвате горното, за да поддържате гръбначния стълб изпънат.

Разперете ръцете си широко с разтворени пръсти. Ръцете са изпънати, така че да усещате стимулация в мускулите под лопатките. Задръжте позицията с мощно *огнено дишане* за **1-3 минути**.

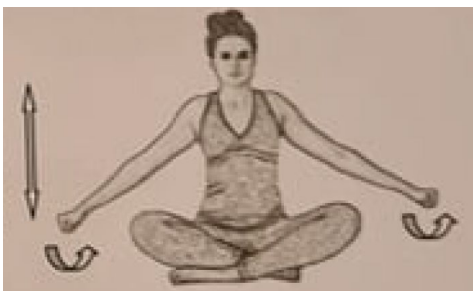
След това продължете *огненото дишане* с отворена уста и изплезен език още **1-2 минути**.



2. В лесна поза изпънете ръцете над главата с длани, притиснати една към друга, палците могат да бъдат преплетени. Изпънете гръбначния стълб, издърпайте нагоре гръдния кош и издърпайте подмишниците навътре и нагоре.

Започнете продължително дълбоко дишане, вдишване през носа, издишване през устата. Вътрешно пейте мантра по ваш избор. Дръжте дланите заедно.

1-3 минути.

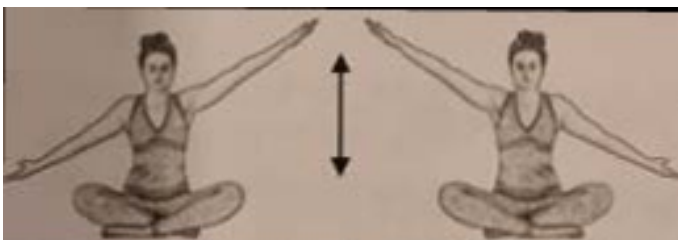


3. Свийте ръцете в юмруци, като палците отвътре докосват хълма под безименния пръст. Наведете се леко назад, както в упражнение №1. С изпънати встрани ръце, правете малки кръгове назад, докато първо повдигате и след това спускате ръцете. Лактите са прави, но не са заключени.

Усетете активирането на мускулите под лопатките.

Изчистете и заявете своята аура.

2-5 минути.



4. В лесна поза, изпънете ръцете право встрани, лявата длан е надолу, дясната длан -нагоре. Поддържайки ръцете в права линия, повдигнете едната ръка нагоре до нивото на главата, докато спускате другата ръка надолу до нивото на

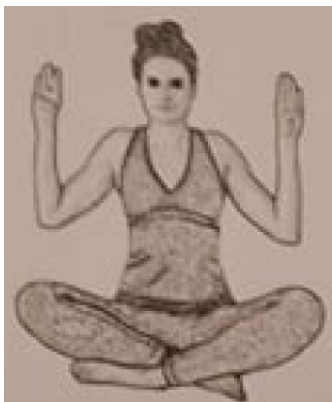
коляното. Отново пречистете и заявете своето пространство.

1-3 минути.

5. В *лесна поза* свийте лактите, предмишниците са нагоре перпендикулярно на пода, дланите са обърнати напред и палците на хълма под малкия пръст.

Със затворени очи погледнете към брадичката си. Дишайте дълбоко и продължително, мислено вдишвайки **САТ** (SAT), издишвайки **НАМ** (NAM). Каквото и да се появи, нежно и с любов интегрирайте дъха и мантрата в образа, чувството или мислите.

След **5-11 минути** вдишайте дълбоко, задръжте дъха и стегнете всеки мускул на тялото си. Издишайте силно и повторете още 2 пъти. Седнете тихо и задръжте себе си, вашето вътрешно дете и своята невинност в сърцето си.



6. Когато сте готови, изправете се, разклатете тялото си и танцувайте. Освободете всяка част от тялото си. Чувствайте се свободни да бъдете своето уникално аз.

5 или повече минути.



7. Седейки в *лесна поза*, с ръце в *молитвена мудра*, внимателно поставете палци срещу очните кухини под веждите.

Пейте **ОНГ НА МО ГУРУ ДЕВ НА МО** (ONG NA MO GURU DEV NA MO) на глас в продължение на **3-5 минути**.

Вдишайте дълбоко, задръжте дъха и слушайте дълбоко за 10 или повече секунди. Издишайте мощно и повторете още 2 пъти.



8. Отпуснете се напълно по гръб и се насладете.

От: Your Life is in Your Chakras – Guru Rattana Kaur