

Четвърта чакра - Заявете и отворете пространството на сърцето си (Fourth Chakra - Claim and Open Your Heart Space)

Този кратък сет заземява, изчиства аурата и отваря сърцето ви. Практикувайте го, когато сте депресирани и искате да се издигнете и когато просто искате да се чувствате добре и да се подкрепяте в напредването в живота.



1. В лесна поза, с изпънати ръце, успоредни на земята във форма „V“, с длани, обърнати надолу, завъртете ръцете навън в големи кръгове с мощно *огнено дишане*. Увеличаване на скоростта и ширината на движението със скоростта на дишането. Стимулирайте сърцето с дишането и движението. **1-4 минути.**



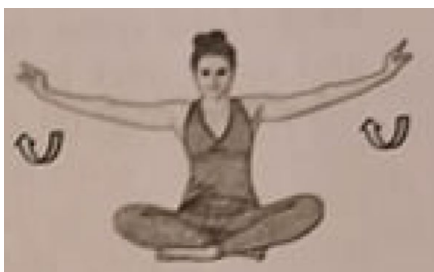
2. В поза лък се поклащайте напред-назад по корема от коленете до раменете с мощно *огнено дишане*. **1 минута.**



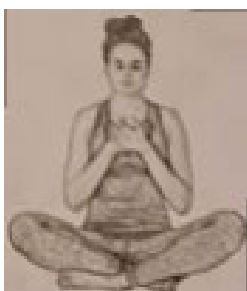
3. По гръб се хванете коленете и се люлейте напред-назад по цялата дължина на гръбначния стълб с *огнено дишане*. **1-2 минути.**



4. Клекове: Застанете с преплетени ръце на върха на главата, издишвайки, докато клякате, натискайки стъпалата в земята. Вдишайте нагоре. Работете до 26 и след това до 52.



5. Повторете упражнение №1 за 1-2 минути. Изчистете и заявете сърдечното си пространство.



6. Седнете, с ръце на сърцето. Отидете дълбоко, дълбоко в сърцето си. Усетете топлината. Почувствайте как вашето сърдечно пространство се разширява в безкрайността. Обичайте пространството. Задръжте се в това пространство. Обичайте се с цялото си сърце. **11-31 минути.**