

Крия - Регулиране на пъпния център (Navel Adjustment Kriya)

1. Разтегателна поза

Легнете по гръб, съберете петите заедно, насочете пръстите на краката напред и повдигнете петите на 15-на см от земята.

Повдигнете главата на същата височина, очите се фокусират върху пръстите на краката.

Насочете върховете на пръстите на ръцете към пръстите на краката.

Дишане: Започнете *огнено дишане* и продължете.

Време: 1 минута.

Накрая: Вдишайте, задръжте, издишайте и се отпуснете.

Коментари: Възможно е да се увеличи времето до 3 минути.

2. Поза лък

Навийте на корема.

Протегнете назад и хванете глезените.

Издърпайте нагоре, така че пъпът и половите органи да са на земята с извита назад врата.

Дишане: Започнете *огнено дишане* и продължете.

Време: 1 минута.

Накрая: Вдишайте, задръжте, издишайте и няколко секунди, издишайте и приложете Мулбандха (Mulbandh).

Бавно се отпуснете по корем.

3. Поза колело

Легнали по гръб, поставете дланите на пода над раменете.

Придвигнете стъпалата на земята до задните части.

Внимателно се извийте нагоре, така че *пъпния център* да е най-високата точка на тялото.

Направете няколко продължителни и дълбоки вдишвания, за да концентрирате вниманието, така че да не ви се завие свят, и след това започнете *огнено дишане*.

Време: 30 секунди

Накрая: Вдишайте, задръжте няколко секунди, издишайте и бавно слезте.

4. Поза риба

Кръстосайте краката в лотос и хванете големите пръсти.

Поставете главата на земята, докато лежите по гръб.

Извийте шията, гърба, гърдите и *пъпния център* нагоре.

Дишане: Продължете с *огнено дишане*.

Време: 2 минути

Накрая: Вдишайте, задръжете, издишайте и се отпуснете.

Коментари: Тази серия от упражнения за корекция на *пъпния център* може да се прави в комбинация с други Наб(х)и Крии (крии за *пъпния център*), но само ако допълнителните упражнения се правят преди тази серия. Когато работите по регулирането на точката на пъпа, поддържайте диетата лека, особено през първите няколко дни.



За да се наблюдава дали *пъпния център* е центриран в оптималното си местоположение, както и да се наблюдава интензитета на енергията, идваща от него, може да се тества пулса на пъпа (или коремното сърце). Първо изпълнете *разтегателна поза* (упражнение 1) за 2-3 минути, след което свийте върховете на пръстите и ги притиснете леко, но здраво около пъпа към гръбначния стълб. С върховете на пръстите ще можете да усетите една точка, която бие силно. Ако ударът е точно в центъра на пъпа, тогава *пъпния център* е на мястото си. Ако е изместен, направете горния сет.

В древните Шастри е записано: „Цялата йога започва от *пъпния център*“. Това не е просто точка. Той е център на енергийната трансформация в тялото. В Кундалини йога умственото и физическото са взаимосвързани и съвместно регулирани. Чакрата на пъпа се намира в областта на пъпа, но лежи зад него, пред гръбначния стълб. Пъпната чакра е добре известна като център на физическото благополучие.

За да поддържате ефекта на медитацията, да я интегрирате в личността и да ускорите нейното усвояване, енергията на чакрата на пъпа трябва да бъде силна и флуидна. Без енергията от пъпа можете да медитирате с години и да нямате ефекта, който можете да получите за 3 дни с енергията на пъпа!

Guru Rattana Kaur

От: Kriya - Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas
&
Guru Rattana Kaur - Transitions to a Heart-Centered World