

Гиан Мудра Крия (Gyan Mudra Kriya)

Тази медитация е много проста, но много мощна, ако направите комбинацията правилно. Изглежда просто, но координира и двете области на мозъка, дава ви мощен инсайт и координира мистерията в овладяването на трите тела. Въпреки че изглежда просто, работи за много усложнения. Когато не знаете какво да правите, направете това. Започнете да практикувате тази крия за 11 минути и постепенно увеличете до 31 минути.



Поза: Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак. Отпуснете ръцете надолу от страни на тялото. Свийте лактите и повдигнете ръцете нагоре пред гърдите.



Мудра: С двете длани, обърнати към гърдите, кръстосайте ръцете си и опрете едната длан в другата; палците са кръстосани и пръстите сочат нагоре под удобен ъгъл. (Позицията на лявата

и дясната ръка е взаимозаменяема за това упражнение).

Фокус на очите: Погледнете *третото око*, след това насочете очите към върха на носа.

Дишане: Дишайте в **4 части**:

1. Вдишайте през носа, издишайте през носа.
2. Вдишайте през устата, издишайте през устата.
3. Вдишайте през носа, издишайте през устата.
4. Вдишайте през устата, издишайте през носа.

Продължете тази последователност. Всички вдишвания трябва да са дълбоки, пълни и мощни. Когато дишате през устата, свийте устните си почти като за подсвирване.

Време: 11 - 31 минути

Накрая: Вдишайте. Издишайте, отпуснете дъха.