

Маха Шакти крия (Maha Shakti Kriya)



Маха Шакти Крия е отлична и кратка кундалини крия за *пълния център*.

Изпънете краката си заедно напред, седнали изправени. Вдишайте и бавно повдигнете двата крака до 60°, след това издишайте, докато ги спускате. Направете това **10 пъти**.

След 10-ия път, задръжте краката нагоре, изпънете ръцете успоредно на земята и балансирайте в това положение с *огнено дишане* за **3 минути**, докато гледате пръстите на краката. Ако ви е трудно да задръжите краката си, можете да ги свиете леко в коленете.

След това вдишайте, задръжте дъха си и се отпуснете.

Това е Маха Шакти, защото Маха означава „най-великата“. Шакти е енергията. Тази крия е стимулира *пълния център*, за да ви накара да действате и да ви придвижи към постигане на целите ви.

Забележка: В дните с менструален цикъл, по-добре това упражнение не се прави.