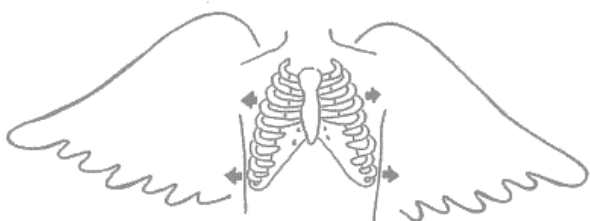


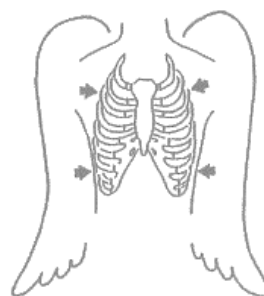
Крия – Да разперите крилата си (Kriya to Open Your Wings)

Практикуването на тази крия увеличава движението на въздуха в гърдите и прави дишането ви по-дълбоко. Представете си, че гърдите ви са крила. Всяко упражнение ще ви позволи да усетите по специален начин как въздухът прониква в труднодостъпните зони на гърба и ребрата. Както при всички Кундалини йога крии, практикувайте тези упражнения в точната последователност.

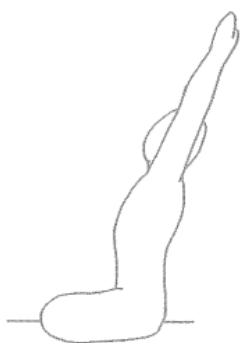
Дръжте пъпа си придърпан навътре и седалищните кости - здраво притиснати към пода по време на всички упражнения. Запазете неподвижност в областта на пъпа, така че всяко вдишване да разширява гръдния кош отвътре. Почувствайте как лопатките ви се раздалечават заедно с дъха. Започнете тази практика с 1 минута продължителност и постепенно, докато способността ви да поддържате правилната позиция се увеличава, удължете времето за практикуване до посоченото време.



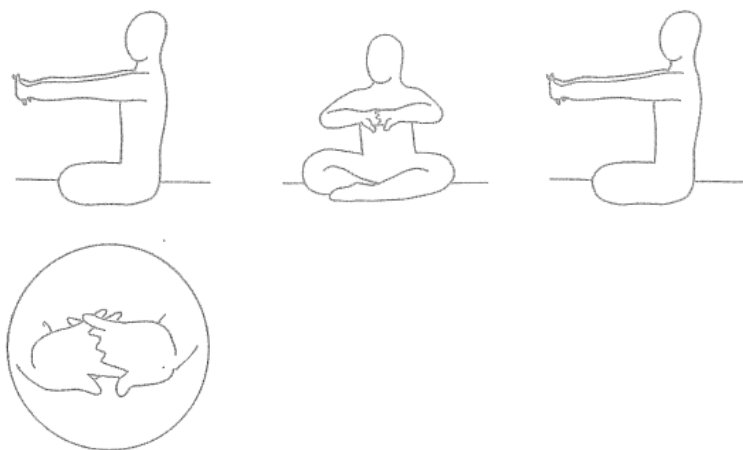
Вдишване – гръдният кош се разширява



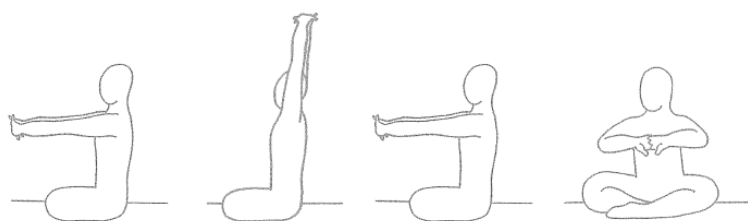
Издишване – гръдният кош се свива



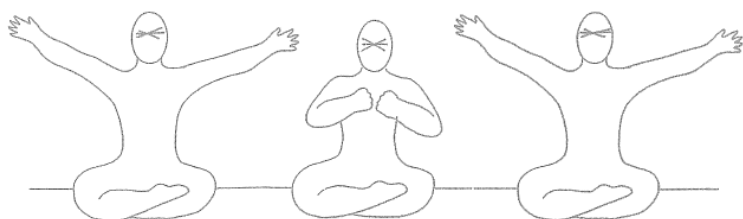
1. Седнете в лесна поза с изпънати ръце над главата, дланите са събрани. Завъртете подмишниците си една към друга, за да отворите горната част на гърба. Спуснете раменете леко назад и надолу. Ръцете ще докосват главата отстрани. Повдигнете гръдния си кош си и извийте гърба си в удобна позиция, без да притискате долната част на гърба и врата. Това е позиция с двойно заключване: държете кореновото заключване и вратното заключване. Оставете главата си да се поддържа от свода на гърдите, така че вратът ви да е изпънат, а не извит назад. Вдишайте бавно и дълбоко през устата със свиркане. Издишайте бавно и напълно през устата със свиркане. Продължете този модел на дишане за **5 минути** и след това се отпуснете.



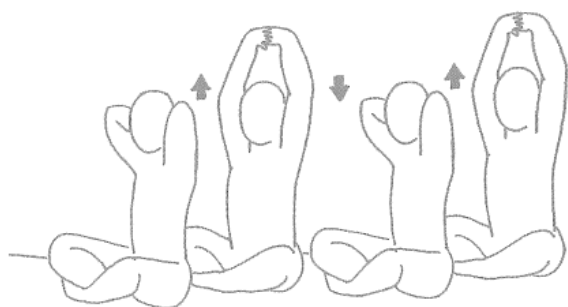
2. Обърнете дланите си назад и преплетете пръстите си. Вдишайте дълбоко и изпънете ръцете си право пред себе си, като разтворите лопатките настрани и разтегнете ребрата. Издишайте напълно, свивайки гръдния кош и връщайки ръцете в областта на гърдите. Продължете това движение, като дишате пълно и бързо. **2 минути.** След това, без пауза, преминете към упражнение 3.



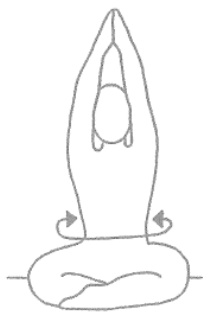
3. Вдишайте, изпънете ръцете си пред себе си, дланите са обърнати с опакото на дланта напред, пръстите са преплетени. Задръжте дъха си, докато вдигате ръцете си право над главата, дланите са обърнати с опакото на дланта нагоре и след това върнете ръцете си в позиция, успоредна на пода. Издишайте, докато връщате ръцете си към гърдите. Продължете тази последователност за **2 минути.** След това, без пауза, преминете към упражнение 4.



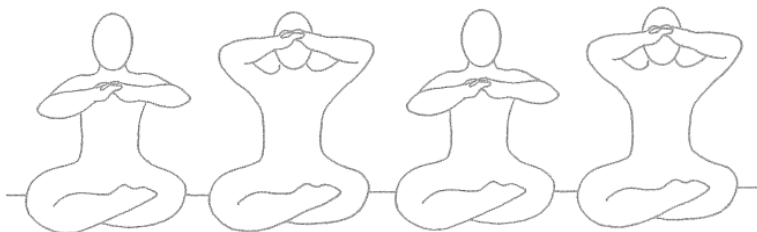
4. Изпънете ръцете си встрани под ъгъл от 60°. Ръцете ви са извити нагоре, сякаш се каните да прегърнете Вселената. Вдишайте и бавно свийте юмруци. Задръжте дъха си и, поддържайки силно напрежение в ръцете си, свийте лактите и придърпайте юмруците си към гърдите си. Използвайте това напрежение, за да раздалечите лопатките. Щом юмруците докоснат гърдите, издишайте и изпънете ръцете, за да започнете движението отново. Продължете за **3 минути**, като поддържате напрежението и ядосаното изражение през цялото упражнение.



5. Поставете ръцете си зад врата със склучени пръсти и дланите обърнати нагоре към небето с опакото на дланта нагоре. Дръжте врата си изправен, брадичката прибрана, гръдният кош - повдигнат. Задръжте разтягането на лопатките. Вдишайте и протегнете ръцете си нагоре. Издишайте и върнете ръцете си в изходна позиция зад врата. Продължете за **2 минути.**



6. Изпънете ръцете си над главата, дланите са събрани, палците са заключени. Обърнете подмишниците си една към друга, ръцете плътно притиснати към главата. Вдишайте и се завъртете наляво. Издишайте и се завъртете надясно. Започнете движението от пъпа по такъв начин, че горната част на тялото да се движи като едно цяло. Продължете за **2 минути**.



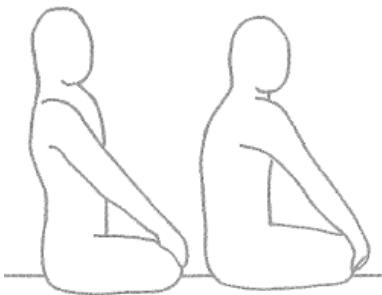
7. Преплетете пръстите си, дланите са обърнати надолу. Дръжте предмишниците си успоредни на пода, дланите са приблизително на нивото на гърдите. Вдишайте и вдигнете ръцете си до нивото на очите. Почувствайте как дъхът ви разширява горната част на гърдите. Издишайте силно, затваряйки гръдния кош си и върнете ръцете си на нивото на гърдите. Продължете за **2 минути**.



8. Поставете ръцете си на раменете, пръстите отпред, палците - отзад. Поддържайте контакт със земята, тялото се движи като цяло. Вдишайте и се завъртете наляво. Издишайте и се завъртете надясно. **2 минути**.



9. Седнете в лесна поза с ръце на коленете.
А. Вдишайте и издърпайте раменете нагоре. Издишайте напълно и силно и спуснете раменете надолу.
2 минути. Преминете направо към част Б. Опитайте се да задържите разтягането в ребрата, докато вдишвате и издишвате.



Б. Започнете огъвания на горната част на гръбначния стълб, като обърнете допълнително внимание на вкореняването на седалищните кости, така че да можете да получите силно повдигане на гърдите си в предната арка. Вдишайте, докато се извивате напред. Издишайте, разтваряйки лопатките, докато се огъвате назад. Не позволявайте на долната част на гръбнака ви да се отпусне. **2 минути**.

10. Седнете в *лесна поза*. Докато поддържате кореново и вратно заключване, дръжте гръбнака прав и изпънат. Затворете клепачи и завъртете очи нагоре, доколкото е възможно. Концентрирайте се в горната част на главата си - в коронната чакра. **15 минути**.

11. Легнете по гръб, ръцете покрай тялото, с длани нагоре. Краката са разделени на удобно разстояние. Затворете очи и се отпуснете напълно.

От: Divine Alignment - Guru Prem Singh Khalsa