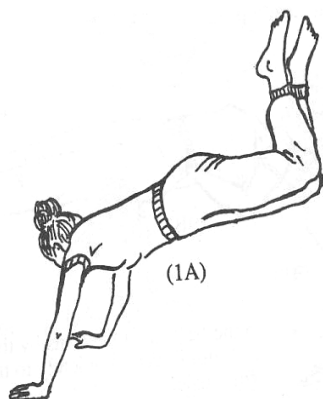
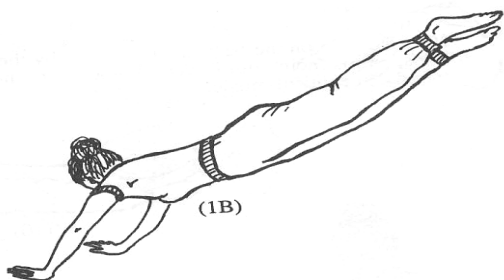


Крия - за въздигане на себе си (Kriya - To Exalt The Self)



(1A)

1. Застанете на ръце и колене и започнете да ритате с краката право нагоре във въздуха зад вас като магаре (1A). Ритайте възможно най-високо (1B).



(1B)



(2B)

2. Легнете по гръб. Изпънете ръцете над главата на пода (2A). Вдишайте, докато седате и докосвате пръстите на краката (2B). Издишайте, докато се връщате в първоначалната позиция.

Повторете целия цикъл **27 пъти**.



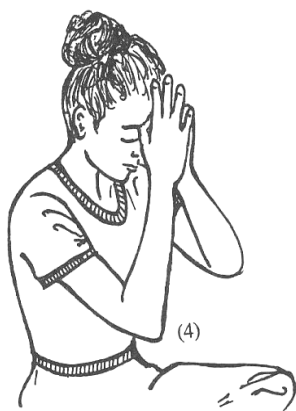
(3A)



(3B)

3. Легнете по гръб със събрани крака и ръце, държани здраво от страни (3A). Напрегнете цялото си тяло. Използвайте мускулите на корема, за да се преобърнете наляво на 360° (3B). Дръжте тялото изправено, завъртете се наляво от гърба към корема и отново докрай по гръб, с непрекъснато движение. След това повторете движението с търкаляне надясно.

Продължете за **3 минути**.



4. Седнете в *лесна поза*, отпуснати, но внимателни. Със събрани длани и допрени палци, вдигнете ръцете към челото. Свийте палците в първата става и ги притиснете леко към точката на *третото око*, където се срещат веждите (4).

Затворете очи и внимателно ги завъртете нагоре, като фокусирате енергията си върху точката между веждите.

Овладейте ума си под своя съзнателен контрол.

Дишайте внимателно и пълно.

Молете се за победа, сила и чудо.

Осъзнайте най-дълбоките си копнежи; визуализирайте ги и ги разработете с творческото си въображение.

Медитирайте за **11 минути**.

Мантра: Dhan Dhan Ram Das Guru от *Sangeet Kaur*.

Можете да изтеглите Dhan Dhan Ram Das Guru на *Sangeet Kaur* от ТУК!

Вътрешната поза на емоциите е благоговение и поздрав. Това е поздрав и признание на Създателя.



5. Седнете в *лесна поза* със стегнати лакти отстрани. Поставете предмишниците под ъгъл от 60° навън от тялото и дръжте дланите плоски и обърнати нагоре (5).

Медитирайте дълбоко в продължение на **6 минути**.

Мантра: Ardaas Bhaee от *Singh Kaur*.

Можете да изтеглите *Singh Kaur & Kim Robertson - Ardas Bhaee* от ТУК!

Вътрешната поза е молитвена откритост. Бъдете възприемчиви към напътствията, даровете и защитата на Космоса. Почувствайте психиката, енергията, която идва през дланите на ръцете.



6. Седнете в лесна поза. Скръстете дланите в средата на гърдите (6).

Медитирайте тихо, като използвате концентрацията и силата на молитвата си. Заемете вътрешната поза на възвишения Аз. Ще бъдете признат от Бог и всички светии и мъдреци.

Вашата молитва е силна. Можете да очаквате чудеса.

Вие сте свързани с всичко, което съществува. Бъдете обширни и мирни.

Продължете за **11-31 минути**.

Мантра: Ardaas Bhaee от *Singh Kaur*.

Можете да изтеглите *Singh Kaur & Kim Robertson - Ardas Bhaee* от ТУК!

Потопете се в звука и дълбоко медитирайте върху значението на мантрата Ardaas Bhaee.

Можете да видите значението на мантрата Ardas Bhaee ТУК!

За да командвате, интегрирате и въздигате себе си, направете тази крия. Тя илюстрира динамичните поредици, които правят Кундалини йога толкова уникално изживяване. Комплексът се състои от три силни упражнения, които изискват усилие и изтощителна физическа работа. Те са последвани от три медитации, извършени в пълна тишина. Можете лесно да намерите наблюдателния център на интуицията вътре във вас, без значение колко разсейващи са външните предизвикателства. Дава ви силата да избирате и да действате от вашето възвишено Аз, независимо от играта и превратностите на петте елемента.

Упражненията в тази крия стимулират сексуалната енергия, симпатиковата и парасимпатиковата система и хипофизата и епифизата, като същевременно укрепват храносмилателната система и