

Крия - работа с трета чакра (Kriya - Working on the Third Chakra)

Чакрите са предавателните механизми на менталното тяло. Когато те не могат да се приспособят към напрежението на времето, вие започвате да плъзгате зъбните колела и тогава вашият калибър започва да се подхлъзва. Вашата бдителност не е там, за да ви служи.

Третата чакра, в *пълния център*, е гранична зона, където се срещат нашите долна и горна част. Това е зона на здрача в тялото. Има две такива зони на здрача: трета чакра и шеста чакра. Тази крия изгражда вътрешната сила на третата чакра. Овладейте тази медитация и няма да загубите младостта си, а вашите чакри ще ви служат добре.



1. Част 1 – Нормално дишане

Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак.

Изпънете ръцете си на право пред себе си и завъртете ръцете си навътре към раменете, за да съберете задната част на ръцете. Ръцете се простират право напред от раменете, успоредни на пода, като гърбовете на дланите се докосват. Погледнете върха на носа си.

Задръжте тази позиция за **1½ минути**.

Част 2 – Огнено дишане

Сега започнете огнено дишане, мощно изпомпвайки *пълния център*.

Дишайте от пъпа, а не от носа. Помпайте пъпа в ритъма на Tantric Har от Simran Kaur Khalsa.

Можете да изтеглите *Simran Kaur Khalsa - TANTRIC HAR* от [ТУК](#)!

Продължете за **4½ минути**.



2. Изпънете ръцете встрани. Дясната длан е обърната нагоре към небето. Лявата длан е обърната надолу към земята. Дръжте ръцете изпънати, без сгъване в лактите и започнете леко да движите ръцете нагоре и надолу (приблизително 10-на см общ диапазон на движение).

Пейте **Хар** (Har) със записа на Tantric Har, като пеете от пъпа и движите ръце в ритъма на пеенето.

Уверете се, че изпомпвате енергично пъпа, за да произведете мантрата. Движението на ръката и изпомпването на пъпа трябва да се балансират.

Тази част от упражнението ще ви повдигне и ще ви направи силни.

Време: 4½ минути



3. Поставете ръцете си в *молитвена поза* в центъра на гърдите си.

Успокойте се и забавете дишането си.

Вдишайте възможно най-бавно, задръжте дъха колкото можете по-дълго и издишайте възможно най-бавно. Оставете енергията да циркулира.

Слушайте медитативно записа на Nirinjan Kaur на Every Heartbeat.

Можете да изтеглите *Nirinjan Kaur Khalsa - Every Heartbeat* от ТУК!

Време: 7½ минути

Накрая: Вдишайте, задръжте дъха си за 25 секунди и притиснете дланите си една в друга с натиск от 10-на килограма. Стегнете цялото тяло, така че енергията да може да играе през всеки ритъм на нервите, мускулите и тъканите. Издишайте топовно.

Вдишайте отново, задръжте дъха си за 20 секунди и отново притиснете дланите една в друга с най-силен натиск, така че да почувствате разширяването на гърдите си. Издишайте топовно.

Последен път вдишайте, задръжте дъха си за 15 секунди, стиснете тялото си.

Издишайте и се отпуснете.

„Тези, които практикуват дисциплина, трябва да бъдат много щедри към себе си. Дисциплината никога не трябва да бъде ригидна. Дисциплината трябва да бъде самопризнание, за да можете да се примирите с нея.“

Йоги Баджан

От: Infinity and Me