

Крия - сърце и душа (Kriya - Heart and Soul)



1. Застанете в *лесна поза*, двете ръце са в *Гуан мудра* (Gyan Mudra) на коленете.

Вдишайте на 3 части, задръжте няколко секунди и издишайте на 3 части за **6 минути**.



2. Краката изпънати напред, пръстите на краката са насочени, Повдигнете ръцете нагоре и до 60°, с изпънати ръце и повдигнете стъпалото на единия крак до нивото на гърдите.

Огнено дишане за **3 минути**.

Отпуснете се **1 минута** и повторете от другата страна



3. *Задна платформа* на лакти, с *огнено дишане* за **3 минути**.



4. В легнало положение по гръб, повдигнете краката до 90°, хванете пръстите на краката, с *огнено дишане* за **3 минути**.

Отпуснете се за **2 минути**.



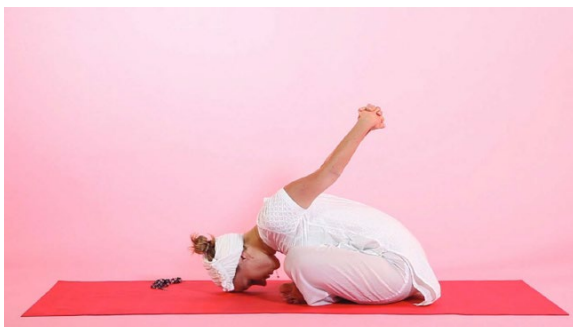
5. Застанете на пръсти, ръцете са успоредни на земята, с *огнено дишане* за **3 минути**.

След това вдишайте в *поза гарван* (Crow Squat), като редувате нагоре и надолу за 1 минута.



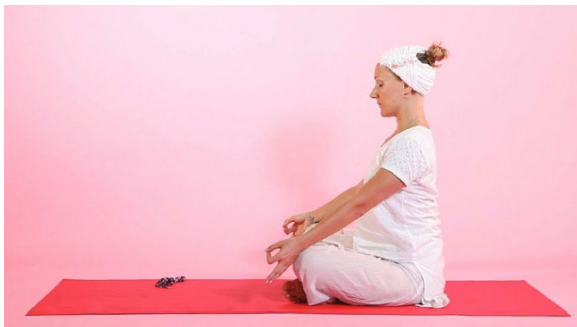
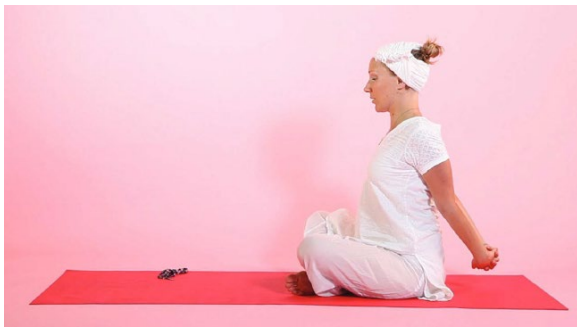
6. *Котка-крава* бързо за **1 минута**.

След това се отпуснете в лесна поза за **2 минути**.



7. *Йога мудра* със склучени зад гърба, изпънати ръце, изпънати показалци.

Фокусирайте се върху третото око и пейте **ОНГ** (ONG), докосвайки челото до земята, и **СОХЪНГ** (SOHUNG), докато се повдигате, в продължение на **3 минути**.



8. Застанете в *лесна поза*, двете ръце са в *Гуан мудра* (Gyan Mudra) на коленете.

Медитирайте върху дишането, мислено вдишвайки **CAT** (Sat) и издишвайки **HAM** (Nam), докато гледате надолу, усещайки сърцето за **10 минути**.

От: Guru Rattana - Transitions to a Heart-Centered World