

Крия - работа върху четвърта, пета и шеста чакри (Kriya - Working on the Fourth, Fifth, and Sixth Chakras)

Тази крия ще промени вашите чакри и ще ви направи по-способни да се движите през вашата система от чакри. Това ще ви направи по-добър човек.



1. Седнете изправени като йоги. Дръжте очите си отворени и гледайте право напред. Използвайте палеца си, за да заключите плътно пръстите Меркурий (кутре) и Слънце (безименен) на всяка ръка. Изпънете пръстите на Юпитер (показалец) и Сатурн (среден) нагоре изправени.

Свийте лактите си. Притиснете лактите и горната част на ръцете много плътно към гръдния кош. Този баланс на силите ще консолидира вашата позиция, така че когато ръцете се въртят, цялото ви тяло ще се движи. Завъртете ръцете си бързо в кръгове със скорост три кръга в секунда. Продължавай да се движиш, не спирай.
Време: 5½ минути.

Правилното и бързо извършване на движението ще накара гръбнака и шията да се отпуснат и да се коригират. Това ще доведе до изпотяване на подмишниците, което ще освободи токсините от мозъка.

Единадесет минути от това упражнение, изпълнявано правилно всеки ден, е полезно за сърцето ви.

"Служи на хората. Не очаквай отплата. Не поставяй харпуна си в друг човек, първо служи. Хората ще те обичат. Това ще бъде вечно приятелство."

ЙБ



2. Изпънете ръцете си направо встрани. Дясната длан е обърната нагоре към небесата; лявата длан е обърната надолу към земята. Не допускайте сгъване в лактите. Затворете очи и погледнете върха на носа си. Оставете тялото да се балансира. Стани твърд като камък. Не мърдай.
Време: 6 минути.

Тази позиция създава балансирано магнитно поле между земята (лявата ръка обърната надолу) и небесата (дясна ръка обърната нагоре). Трябва да останеш неподвижен. Изкушението да се преместиш може да стане много силно. Преминете през дискомфорта, за да можете да обучите мозъка си да преодолява болката, като приемате собствено естествено болкоуспокояващо. Отворете този канал и можете да се обучите да побеждавате болката.

3. Вдишайте и сключете пръстите си.

Вдигнете ръцете си нагоре, за да образувате кръг над главата си, като аура. Издишайте. Задръжте тази позиция и подсвирквайте заедно с инструменталната версия на Ardas Bhaee на записа, наречен Healing Sounds of the Ancients #5 в продължение на **6 минути**.



Можете да свалите или слушате *Liv & Let Liv - Ardas Bhaee - Tantric Whistle* от тук!

Накрая: Вдишайте, задръжте дъха си за 15 секунди, докато държите пръстите си преплетени и протегнете ръцете си толкова високо, че да повдигнете цялото си тяло. В същото време разширете гръдния си кош навън. Издишайте.

Вдишайте, задръжте дъха си за 10 секунди, повтаряйки разтягането нагоре, като същевременно отваряте гръдния си кош възможно най-широко. Издишайте.

Последен път: вдишайте, задръжте дъха си за 10 секунди и бавно и силно се завъртете наляво и бавно и силно завъртете надясно. Върнете се в центъра, издишайте и се отпуснете.