

Крия за ауричното тяло за чувствителност (The Auric Body Kriya for Sensitivity)

По време на цялата крия се концентрирайте върху точката на *третото око* със затворени очи и дишайте дълбоко и бавно в продължение на **1–3 минути**, освен ако не е посочено друго.



1. Суфи въртения. Седнете в лесна поза с ръцете върху коленете. Започнете да въртите торса си от основата в една посока, като държите гръбнака изправен. Почувствайте максималното разтягане на нивото на сърцето. Вдишайте, докато се въртите напред, и издишайте, докато се въртите назад. Сменете посоката на половината път. За да приключите, вдишайте, изправете гръбнака и приложете *Мулбандха*; издишайте и се отпуснете.



2. Седнете с изпънати крака, стъпалата събрани и сгънати. Наведете се напред, като ръцете ви са в една линия с гръбнака, успоредни една на друга, с дланите обърнати една към друга: протегнете се над и отвъд стъпалата си, без да ги докосвате, и изпълнете *огненото дишане*.



3. Седнете в *лесна поза* и вдигнете ръцете на ъгъл от 60°.

Свийте пръстите така, че върховете им да докосват възглавничките на дланите. Палците сочат нагоре, дланите са обърнати напред. Приложете *Джеландхара бандха* и изпълнете *огненото дишане*. Накрая: вдишайте и приложете *Мулбандха*, издишайте и се отпуснете.



4. Застанете със събрани крака. Наведете се напред от таза и поставете дланите си плоско на пода, с изпънати ръце. Задръжте позата. Накрая: бавно се изправете.



5. Застанете прави и раздалечете краката си широко. Свийте коленете, докато бедрата станат успоредни на пода. Балансирайте с ръцете върху бедрата, точно над коленете, с пръстите отпред.



6. В изправено положение свийте десния крак и поставете външната пета на стъпалото си в слабините, така че стъпалото да сочи нагоре. Наведете се напред от таза, докато докоснете пода с дланите си. Оставете главата си да се отпусне надолу и задръжте позата. Сменете краката и повторете.



7. Седнете в лесна поза с ръцете в молитвена поза. Медитирайте върху дишането.



8. *Поза кобра*. Легнете по корем с изпънати крака, стъпалата са събрани; горната част на стъпалата е на пода. Поставете дланите на пода под раменете. Вдишайте в *поза кобра*, издигайки се колкото можете удобно, като повдигате гръдния кош и прибирате пъпа навътре и нагоре, като бедрата остават на пода.



Задръжте позата със *Ситали дишане* – вдишайте през отворена уста и свит език, издишайте през носа.



9. Легнете по гръб с ръцете отстрани, дланите на пода. Приложете *Джеландхара бандха* и повдигнете и двата крака на 60°. Движете краката като на велосипед, докато правите *огнено дишане*.

От: Siri Atma S. Khalsa - Waves of Healing