

Негативния ум - Крия за защита (The Negative Mind - Kriya for Protection)

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 ръце на 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. *Ходещ гарван*. Заемете поза *гарван* в клек с крака плоски на пода и ръце върху коленете. Дръжте коленете свити и десния крак плосък на пода, повдигнете лявата пета и преместете лявото коляно напред. След това преместете тежестта си, повдигнете дясната пета и преместете дясното коляно напред. С отворени очи „вървете“ от едно коляно към другото; издишайте, когато всяко коляно докосне пода; вдишайте, докато премествате тежестта си.



3. Легнете по гръб с изпънати крака и стъпала, събрани едно до друго. Приберете раменете и лопатките под гръба си и повдигнете седалището. Ръцете остават изпънати на пода. Поддържайте тежестта равномерно разпределена върху стъпалата, ръцете и раменете, врата и главата. Задръжте позицията, докато изпълнявате силно *огнено дишане*.

4. Поза кобра в лотос. Седнете в *поза лотос*, като поставите десния си крак върху лявото бедро, а левия – върху дясното. Поставете ръцете си до тялото и се изтласкайте нагоре, за да пренесете тежестта си върху коленете. Бавно се спуснете по корем с огънати лакти и се извийте нагоре в *поза кобра*, като вдигнете главата си накрая. Повдигнете брадичката си, без да натоварвате врата. Дръжте раменете отпуснати и леко спуснати надолу.



Ако не можете да изпълните позата *кобра-лотос*, изпълнете варианта, показан на снимката по-горе. Започнете, като легнете по корем с челото на пода. Поставете ръцете си под раменете, сочещи напред. Сгънете коленете, скръстете глезените и повдигнете стъпалата към седалището. Изправете гърдите и бавно се извийте в *поза кобра*, като повдигнете главата накрая. Повдигнете брадичката, без да натоварвате врата. Дръжте раменете отпуснати и леко спуснати надолу.

5. Седнете в лесна поза с ръце в Гуан мудра.



Дръжте очите си широко отворени и ги въртете по часовниковата стрелка, като държите главата неподвижна. Движете очите си точно в синхрон с дишането, както е описано по-долу; на половината път сменете посоката на въртене на обратна на часовниковата стрелка.



Вдишайте наполовина с кратко вдишване и преместете погледа си към горния ляв ъгъл;



Вдишайте до максималния си капацитет и преместете погледа си към горния десен ъгъл;



Издишайте наполовина с кратко издишване и преместете погледа си към долния десен ъгъл;



Издишайте с кратко издишване, изпусчайки целия въздух, и преместете погледа си към долния ляв ъгъл:



6. Легнете по гръб, приберете коленете към гърдите си и ги прегърнете с ръце. Повдигнете главата си и поставете носа си между коленете. Задръжте позицията и започнете *огнено дишане*.



7. Разтягане в *Позата на целомъдрието (целибат поза)*. Седнете със седалището на пода между петите. Поставете ръцете си зад гърба и бавно се придвижете назад, докато не легнете по гръб на пода с ръце, изпънати над главата, с дланите обърнати нагоре. Ако това ви е твърде трудно, се подпрете на ръцете или предмишниците, като гръбнакът, главата и вратът са в една линия.



8. *Поза триъгълник*. Заемете позиция на ръце и колене, като ръцете са на ширината на раменете под раменете, а коленете – на ширината на бедрата. Дланите са плоски на пода; пръстите са раздалечени и сочат напред. Завийте пръстите на краката навътре, така че да се захванат за пода; и повдигнете седалището нагоре, докато ръцете и краката ви са изпънати, с длани и стъпала плоски на пода; образувайки триъгълник. Натиснете основата на гръбнака надолу, докато повдигате седалищните кости нагоре. Поддържайте гръбнака, главата и врата в една линия и приложете леко *Джеландхара бандха*.

Погледът ви е насочен към пъпа.

Задръжте позицията и вдишайте на 4 вдишвания до максимум; издишайте с 1 плавно движение.



9а. Легнете по корем с изпънати крака, събрани стъпала и ръце изпънати над главата, дланите са събрани.



9б. Вдишайте и повдигнете ръцете, главата, горната част на тялото и краката в *поза скакалец*; издишайте и се спуснете в изходната позиция. Продължете движението.

Накрая: вдишайте и задръжте позата за кратко; издишайте и се отпуснете.

От: Siri Atma S. Khalsa - Waves of Healing