

Неутралният ум – Крия за насока (*The Neutral Mind - Kriya for Guidance*)

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 в *лесна поза* с гърба на китките върху коленете, ръцете са изправени, пръстите са в *Гуан мудра*. Медитирайте върху дишането.





3. „Езда на камила“. Седнете на петите си в *поза скала*, с дланите върху бедрата. Вдишайте и извийте гръбнака напред, като повдигнете и отворите гръдния кош; издишайте и извийте гръбнака назад с плавно движение. Приложете лека *Мулбандха*.



4. Седнете на десния глезен, като петата ви е между ануса и половите органи, а левият крак е изпънат пред вас. С горната част на тялото перпендикулярна на пода, вдигнете дясната ръка нагоре и напред, успоредно на пода. Вдигнете лявата ръка направо назад, успоредно на пода. Двете длани са обърнати към тавана. Задръжете позата и изпълнете *огнено дишане*. За да приключите, вдишайте и задръжете за кратко; издишайте и се отпуснете.

5а. Седнете в *лесна поза* и вдигнете и двете ръце направо напред, с длани обърнати навътре, успоредни една на друга и на пода. Вдигнете лявата ръка на ъгъл до 60°.

5б. Започнете да кръстосвате ръцете, като спускате лявата ръка до успоредно положение, докато повдигате дясната ръка до 60°, и сменяйте ръцете.



5в. Продължете движението с огнено дишане през закръглената уста.



6. Застанете прави и разперете ръцете си настрани, успоредно на пода; дланите са обърнати напред. Разтворете краката широко, като пръстите сочат навън, а палците са разположени точно под китките. Свийте коленете, докато бедрата станат успоредни на пода.



7а. Легнете по корем с изпънати крака, стъпалата 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:



7б. Издишайте и бавно преминете в *поза бебе*, като седнете на петите с челото на пода, а ръцете ви са изпънати успоредно една на друга на пода с дланите надолу. Продължавайте да се движите напред-назад между двете пози. Накрая: вдишайте в *поза кобра*, задръжте за кратко, издишайте и се отпуснете.



8а. Седнете с крака изпънати напред. Повдигнете левия крак напред и го хванете с двете ръце.



86. Задръжете позицията и вдишайте, като вдигнете десния крак до нивото на левия, а след това издишайте и го спуснете на пода. Продължете това движение. Сменете краката и повторете.



9. В изправено положение вдигнете ръцете направо над главата и съберете дланите. Вдишайте и повдигнете гръдния кош, извивайки гръбнака нагоре и назад. Издишайте и се наведете напред от таза чак до земята, като оставите ръцете да се люлеят назад зад краката ви. Продължете това движение.

От: Siri Atma S. Khalsa - Waves of Healing