

Позитивният ум – Крия за постижения (The Positive Mind - Kriya for Achievement)

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.



2а. Седнете с изпънати крака и стъпала, събрани едно до друго: Дръжте гръбнака изправен и протегнете ръцете над главата си в една линия с гръбнака, с длани обърнати една към друга. Вдишайте в тази позиция.



26. Издишайте, докато се навеждате напред от основата на гръбнака. Разтегнете се напред, като ръцете ви преминават над и отвъд стъпалата, без да ги докосват. Вдишайте нагоре; издишайте надолу с плавно движение.

3а. Седнете в лесна поза с дланите върху коленете и приложете леко *Джеландхара бандха*. Наведете едното рамо напред, а другото назад, като държите главата и врата изправени.



3б. Вдишайте и повдигнете и двете рамене; задръжете за кратко, издишайте и се отпуснете.



4. Седнете с изпънат ляв крак. Свийте десния крак и поставете стъпалото си срещу вътрешната част на бедрото, като петата ви е до слабините. Десният колян докосва пода: наведете торса си напред от таза.



Хванете палеца на левия си крак с левия показалец и средния пръст и натиснете нокътя на палеца с палеца на ръката. Прокарайте дясната си ръка под лявата китка и хванете външната страна на левия си крак.

С изправен гръбнак, глава и врат, приложете *Мулбандха* и *Джеландхара бандха*. Дръжте очите си отворени и гледайте към палеца на левия си крак, докато изпълнявате *огнено дишане*. Сменете краката и повторете упражнението.



5а. Започнете в изправено положение с крака, раздалечени на ширината на раменете. Вдигнете ръцете си колкото можете по-високо, като преплетете пръстите си във *Венерин захват*.



56. Издишайте и се клекнете в *поза гарван*, като свалите *Венериния захват* до основата на гръбнака. Вдишайте и се изправете, докато вдигате *Венериния захват* нагоре зад себе си. Продължете движението.



6а. Седнете в *лесна поза* и поставете дланите си върху коленете. Приложете леко *Джеландхара бандха* и завъртете и двете рамене в една и съща посока, като държите главата си изправена. Сменете посоката и повторете.



6б. Вдишайте, повдигнете и двете рамене и задръжте за няколко секунди; издишайте и се отпуснете.



7. Легнете по гръб с ръцете изпънати покрай тялото, с дланите надолу. Дръжте краката си събрани, притиснете гърба към пода и повдигнете и двата крака нагоре под ъгъл 90°. Задръжте позата, приложете *Джеландхара бандха* и изпълнете *огненото дишане*.



8. Седнете в *лесна поза* и изтеглете ръцете си на право напред, с дланите една срещу друга. Вдишайте и повдигнете ръцете на 60°, издишайте и ги спуснете на 60°.



9. Застанете със събрани крака и вдигнете ръцете изправени над главата със събрани длани. Разтегнете гръбнака, повдигнете гръдния кош и извийте гърба. Задръжете позицията, докато правите *огнено дишане*.



10. Легнете по гръб и вдигнете ръцете си нагоре перпендикулярно на пода; успоредно една на друга, с дланите обърнати една към друга. Вдигнете левия си крак на 60°, а десния – на около 30 см; сменете краката и продължете движението.



11. 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 са изпънати, с дланите и стъпалата 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.

От: Siri Atma S. Khalsa - Waves of Healing