

Праничното тяло - Крия за жизненост (*The Pranic Body Kriya for Vitality*)



1. Седнете в *лесна поза* и разперете ръцете си настрани, успоредно на пода; дланите са обърнати напред. Движете торса си от една страна на друга, вдишвайте наляво, издишвайте надясно, като държите ръцете успоредно на пода:



2. Седнете в *лесна поза* с ръцете върху коленете и започнете да въртите врата. Вдишайте, докато главата ви се върти назад, и издишайте, докато я въртите напред, описвайки пълен кръг. Продължете движението.



3. Седнете с изпънати крака, стъпалата са събрани. Наведете горната част на тялото напред от таза, като поддържате гръбнака изправен. Ръцете са успоредни, дланите са обърнати една към друга. Протегнете се над и отвъд стъпалата си, без да ги докосвате, задръжте и изпълнете *огнено дишане*.



4. Извиване на гръбнака. Седнете в *лесна поза* и хванете глезените си. Приложете лека *Мулбандха* и вдишайте, докато извивате гръбнака напред, повдигайки и отваряйки гръдния кош. Издишайте, докато се извивате назад, извивайки гръбнака. Продължете с плавно движение.



5. Легнете по корем и се издигнете, като се опрете на лактите, предмишниците и стъпалата. Лактите не са толкова широко раздалечени, колкото раменете, а ръцете са в *молитвена поза*, като външните им ръбове допират до пода. Краката, горната част на

тялото и главата остават в права линия, докато задържате позата и изпълнявате *огнено дишане*.



6. Легнете по гръб с изпънати крака и стъпала, събрани едно до друго: Поставете ръцете си над главата на пода с дланите обърнати към тавана и изпълнете *огнено дишане*. Накрая: вдишайте и се разтегнете, издишайте и се отпуснете.



7. Седнете в *лесна поза* с ръцете в *молитвена поза*, след което раздалечете ръцете леко, като държите само показалците съединени по цялата им дължина. Натиснете показалците, за да ги задържите съединени.



8. Седнете с изпънати крака, стъпалата събрани. Поставете ръцете зад себе си, като държите лактите изпънати. Повдигнете краката, докато достигнат ъгъл от 60°, задръжте и изпълнете *огнено дишане*.



9. Седнете в *лесна поза* с ръце в *молитвена поза* пред центъра на гърдите. Медитирайте върху дишането.



10а. Застанете прав и вдигнете ръцете над главата, с длани, събрани една към друга, и вдишайте, докато повдигате гръдния кош и извивате гръбнака нагоре и назад;

10б. Издишайте и се наведете напред от таза, докато ръцете достигнат пода и тялото е в *поза триъгълник*, с дланите плоско на пода, главата надолу;





10в. Вдишайте и седнете обратно в *поза бебе* с ръцете изпънати напред, челото и дланите на пода:

От *поза бебе* обърнете реда: издишайте и се върнете в *поза триъгълник*; вдишайте, изправете се и се наведете назад. Продължавайте да преминавате от поза в поза в този ритъм: а, б, в, б, а и т.н.

От: Siri Atma S. Khalsa - Waves of Healing