

Лъчисто тяло - Крия за смелост (The Radiant Body Kriya for Courage)

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. Седнете в *лесна поза* и вдигнете ръцете си със свити лакти. Дръжте горната част на ръцете успоредна на пода, а предмишниците – перпендикулярни на пода. Огънете китките така, че дланите ви да са плоски и обърнати нагоре, а пръстите – сочещи навън.



2. Седнете в *лесна поза* с ръцете в *молитвена поза* пред центъра на гърдите ви.



3. 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.



4. Заемете позиция на ръце и колене. Повдигнете левия крак, докато не успеете да хванете левия си глезен с дясната ръка. Изтеглете с левия крак, като оставите дясната ръка да действа като лост, за да разтегнете рамото и отворите гърдите. Задръжте позицията и изпълнете *огнено дишане*. Сменете краката и повторете с противоположните ръце и крака.



5а. Поза мост. Седнете с огънати крака и стъпала, поставени плоско на пода, на разстояние колкото ширината на раменете. Поставете ръцете си на пода зад себе си.



5б. Вдишайте и повдигнете бедрата, докато не се наредят на една права линия с горната част на тялото и бедрата. Издишайте и спуснете бедрата обратно в изходното положение. Продължете движението. Дръжте брадичката успоредна на пода и в двете позиции.



6. Застанете изправени и се наведете напред от таза, като съберете дланите си и ги протегнете напред. Едновременно с това вдигнете десния крак на право назад. Поддържайте горната част на тялото, главата и ръцете в права линия, успоредна на пода. Задръжте тази поза.



7. Застанете с крака на ширината на раменете. Вдишайте и клекнете в *поза гарван*, като вдигнете ръцете над главата с длани, събрани една към друга. Издишайте и се изправете, спускайки ръцете покрай тялото. Продължете това движение.



8. Легнете по гръб и вдигнете краката си нагоре под ъгъл 90°, стъпалата да са събрани и опънати в контра-шпиц, така че стъпалата да сочат към тавана. Вдигнете ръцете нагоре под ъгъл 90°, с дланите обърнати една към друга: задръжте тази поза.

От: Siri Atma S. Khalsa - Waves of Healing