

Тяло на душата - Крия за божественост (The Soul Body - Kriya for Divinity)

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. Останете седнали и изпънете краката си напред. Повдигнете левия крак под ъгъл от 60°, като наклоните изправения гръбнак под ъгъл от 60°. Изпънете ръцете напред успоредно на пода, с длани обърнати една към друга. Задръжте позицията, приложете лека *Джеландхара бандха* и започнете *огнено дишане*. След това отпуснете крака надолу и повторете позата с повдигнат десен крак.



3. Усукване на гръбнака. Седнете в *лесна поза* и протегнете ръцете настрани. Свийте лактите и хванете раменете с пръстите отпред, а палците - отзад. Издърпайте леко лактите назад. Вдишайте и усучете торса наляво; издишайте и усучете надясно, като държите горната част на ръцете успоредно на земята. Позволете на главата да следва движението на гърдите.



4. Застанете със събрани крака и повдигнете левия крак. Хванете левия си глезен с двете ръце и повдигнете крака колкото се може по-високо, балансирайки на десния крак. Дръжте гръбнака и краката изправени, раменете отпуснати. Приложете леко *Джеландхара бандха*. Концентрирайте се върху *третото око* със затворени очи или фокусирайте погледа си върху фиксирана точка, за да поддържате равновесие. Сменете краката и повторете.



максимално разтегнато положение.

5. Застанете със събрани крака, наведете се напред от основата на гръбнака, като държите гърба си изправен, докато стане успоредно на земята. Нека изправените ви ръце висят надолу от раменете и ги движете последователно с плавно и течно движение. Вдишайте, като вдигнете лявата ръка напред и нагоре, а дясната – назад и нагоре; издишайте, докато дясната ръка се движи напред и нагоре, а лявата – назад и нагоре. И двете ръце трябва да са успоредни на гръбнака едновременно, когато са в



6а. Легнете на пода с ръце изпънати направо над главата ви на пода, с дланите обърнати навътре.



6б. Вдишайте и, като се издигате от гърдите, седнете и се наведете напред, за да докоснете пръстите на краката си. Издишайте, докато се връщате в легнало положение. Поддържайте ръцете си успоредни на гръбнака през цялото движение.



7а. Заемете позиция на ръце и колене, с изправен гръбнак. Ръцете ви са плоско поставени на пода, успоредни на раменете, с изпънати ръце. Коленете са успоредни на бедрата. Главата ви е в такава позиция, че вратът да е успореден на пода. Повдигнете левия си крак нагоре, успореден на пода, така че да образува права линия с гръбнака и врата ви.



76. След това започнете да вдишвате, докато повдигате левия си крак на 30° над хоризонталата, и издишайте, докато го спускате успоредно на пода: Сменете краката и повторете.



8. Поза „Дърво“. Застанете със събрани крака и ръцете в *молитвена поза* пред сърцето: сгънете десният си крак и поставете стъпалото му от вътрешната страна на лявото бедро, като петата е обърната нагоре, а пръстите сочат надолу. Концентрирайте се върху *третото око* със затворени очи или ги дръжте отворени и фиксирайте поглед върху точка на хоризонта, за да поддържате равновесие. Сменете краката и повторете с левият си крак.



9. Пoзa стрeлeц. Зaстaнeтe c крaкaтa събрaни: зaвъртeтe пeтaтa нa дeсния си крaк нa 90° нaвън, тaкa чe пръститe дa oбрaзувaт прaв ъгъл c лeвия ви крaк. Нaпрaвeтe крaчкa нaпрaвo нaзaд c дeсния крaк и гo зaвъртeтe нa 20° нaвътрe. С лeвият крaк, сoчeщ нaпрeд, свийтe лeвoтo кoлянo, дoкaтo бeдрoтo ви стaнe успoрeднo нa пoдa и кoлянoтo ви e нaд пръститe нa крaкa. Свийтe пръститe нa двeтe ръцe в юмруци, кaтo пaлцитe сoчaт нaгoрe. Свийтe дяснaтa си ръкa и изтeглeтe юмрукa нaзaд към рaмoтo си, дoкaтo изпъвaтe лeвaтa си ръкa нaпрeд. Зaдръжтe пoзициятa и сe кoнцeнтрирaйтe върху лeвия си пaлeц. Смeнeтe стрaни и пoвтoрeтe.



10. Сат Крия. Седнете в *лесна поза* и протегнете ръцете си нагоре над главата, с дланите събрани или пръстите преплетени, като показалците сочат нагоре. Дръжте ръцете изпънати, като обгръщат ушите ви. Докато пеете Сат (*Sat*), приберете пъпа навътре и нагоре; докато пеете Нам (*Nam*), отпуснете диафрагмата и излъчвайте звука от *третото око*. Ритъмът е приблизително 8 цикъла за 10 секунди. Докато пеете, оставете дишането ви да се регулира естествено.

От: Siri Atma S. Khalsa - Waves of Healing