Крия - Комплекс със звуков поток

(Kriya - Sound Current Set)



1. Седнете в *лесна поза* (Сукхасана) с ръце в *Гиан мудра*. Наклонете главата назад, доколкото ви е удобно, и започнете продължително, дълбоко дишане. **3 минути**.

2а. Изпънете двата крака пред себе си, на разстояние един от друг (около 30 см). Опитайте се да достигнете пръстите на краката. Дръжте гръбнака изправен, а главата и врата – в една линия с гръбнака. Вдишвайте, докато се изправяте, и издишвайте, докато се отпускате надолу. **3 минути**. За завършване: издишайте, протегнете се надолу и изпълнете Мулбандха (кореново заключване). Повторете тази последна част още два пъти.





2б. Продължавайки да посягате към пръстите на краката, повдигате единия крак при вдишване и го спускате при издишване. Правете това **1 минута**, след което сменете крака. Изпълнете **1 минута** и с другия крак.

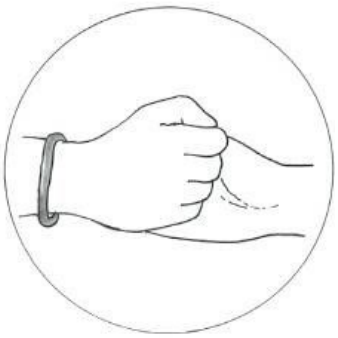
2в. Повторете упражнение 2а за **1 минута**.



3. Разположете краката така, че единият да е пред вас, а другият – зад вас. Притиснете ръцете плътно към бедрата, като поставите дланите върху пода – те служат за опора в тази поза. Изпълнявайте огнено дишане за **1 минута**. За завършване: вдишайте, изпълнете Мулбандха и задръжте. Издишайте, сменете положението на краката и повторете за **1 минута**.

4. Седнете в *лесна поз*а и поставете ръцете в *мечи захват* (bear grip) над темето на главата. Вдишвайте, докато завъртате торса наляво, и издишвайте, докато го завъртате надясно. **3 минути**.





5. Изпънете краката пред себе си, като поставите ръцете под коленете. Дръжте гръбнака изправен и изпълнете Джеландхара бандха (вратно заключване). Издишвайте, докато спускате торса надолу, приближавайки главата възможно най-близо до коленете. Вдишвайте бавно и дълбоко, докато се изправяте. Продължете **5 минути**.
Накрая: вдишайте, докато се изправяте, изпълнете Мулбандха и издишайте.





6а. Седнете в *лесна поза*. Поставете ръцете в *мечи захват* пред гърдите (в областта на сърцето). Вдишайте дълбоко и издишайте. В края на издишването изпълнете Мулбандха.
Повторете това упражнение **3 пъти**.

6б. Останете в *лесна поза* (с кръстосани крака) и поставете ръцете си в Гиан мудра (палецът и показалецът се докосват). Вдишайте и издишайте дълбоко 5 пъти. При последното издишване задръжте дъха навън и „изпомпвайте“ пъпа **20 пъти**.



7. Останете в *лесна поза*. Протегнете ръцете встрани, успоредно на земята, с длани, обърнати навън и изпънати, а пръстите – насочени нагоре. Правете продължително, дълбоко дишане за **1 минута**, след което преминете към огнено дишане за още **1 минута**. **Накрая: в**дишайте, изпълнете Мулбандха (стягане на корените), задръжте, издишайте и се отпуснете.

8. Останете в *лесна поза*, поставете ръцете в *Гиан мудра* върху коленете и повтаряйте (пейте) „I am, I AM“ („Аз съм, АЗ СЪМ“) за **3 минути**. Очите са затворени и фокусирани в точката на **третото око**.



9. Седнете върху петите си. Спуснете челото към пода, а ръцете оставете отпуснати на земята покрай краката, с длани, обърнати нагоре. Пейте силно „Хъмммм“ („Hummmm“) за **5 минути**. Нека звукът идва от основата на гърлото. Накрая: вдишайте и се изправете, за да седнете отново върху петите.

10. Останете седнали върху пети и медитирайте, като насочите вниманието към областта между веждите. „Излезте“ през върха на главата си и „погледнете“ себе си и останалите хора в стаята; „излезте“ от сградата и се насочете към космическото пространство. Продължителност: **5 минути**. Накрая се върнете от космическото пространство обратно в тялото си.

11. Отпуснете се в *поза труп* (Шавасана): легнете по гръб с изпънати ръце и крака, като дланите са обърнати нагоре. Продължителност: **11 минути**.

От: The Heart Rules - Guru Prem Singh