

Kriya Zielonej Energii

Praktyka tej Kriyi otwiera Czakrę Serca i stymuluje Czakrę Korony. Umożliwia to nam przyciąganie tych korzystnych okazji, które są w całkowitej harmonii z naszą Duszą. Jesteśmy zawsze we właściwym miejscu i we właściwym czasie, sprzyjającym naszej pomyślności.

Mantra *Ong So Hang* w szóstym ćwiczeniu jest mantrą czakry serca, *Ong* jest dźwiękiem aktywnej twórczej energii Boga. *So Hang* znaczy „I am Thou“ (Ja jestem Ty).

Należy pamiętać że *Hang* ma nosowy akcent na „ng“.

Mantra *Hari Hari Hari Har* w ćwiczeniu jedynastym jest dźwiękiem aspektu Boga, który jest aspektem twórczej energii i obfitości.

1. Ćwiczenie giętkości kręgosłupa: Siedząc na piętach z dłońmi na udach zaraz powyżej kolan, zrób wdech z równoczesnym wygięciem kręgosłupa do przodu, w umyśle powtarzaj mantrę *SAT*, uwagę kierując na podstawę kręgosłupa. Wydech i wygnij kręgosłup do tyłu, w umyśle powtarzaj *NAM*, uwagę kierując na trzecią czakrę (czakrę pepowiny). Głowę utrzymuj prosto na jednym poziomie, tak aby nie opadała do przodu i do tyłu w trakcie ćwiczenia.



Kontynuuj przez 3 minuty.

Zrób wdech, wykonaj zacisk Zamku Podstawy utrzymując kręgosłup całkowicie prosty. Wydech, wykonaj ponownie zacisk Zamku Podstawy i na bezdechu wytrzymaj w tej pozycji 10 sekund. Powtórz tą sekwencję dwa razy.



2. Opadanie ciała: Siedząc z nogami wyciągniętymi do przodu, dłonie spoczywają na podłodze na poziomie bioder, podnieś ciało razem ze stopami, po czym pozwól mu opaść spowrotem na podłogę. Kontynuuj w szybkim tempie przez 3 minuty.



3. Pozycja Kruka: Przykucnij, utrzymując stopy płasko na podłodze. Ramiona wyciągnięte prosto przed siebie równoległe do podłogi, palce splecione, palce wskazujące wyciągnięte prosto; wskazują nieskończoność przed sercem. W tej pozycji oddychaj Oddechem Ognia. Kontynuuj przez 3 minuty.



Zrób wdech, na wdechu skieruj energię z serca prosto przed siebie, zrób wydech.

4. Bieg w miejscu: Biegnij w miejscu podnosząc kolana wysoko, wysuwając ręce naprzemiennie do przodu, uderzaj pięściami przed sobą. Kontynuuj energicznie przez 3-5 minut.

