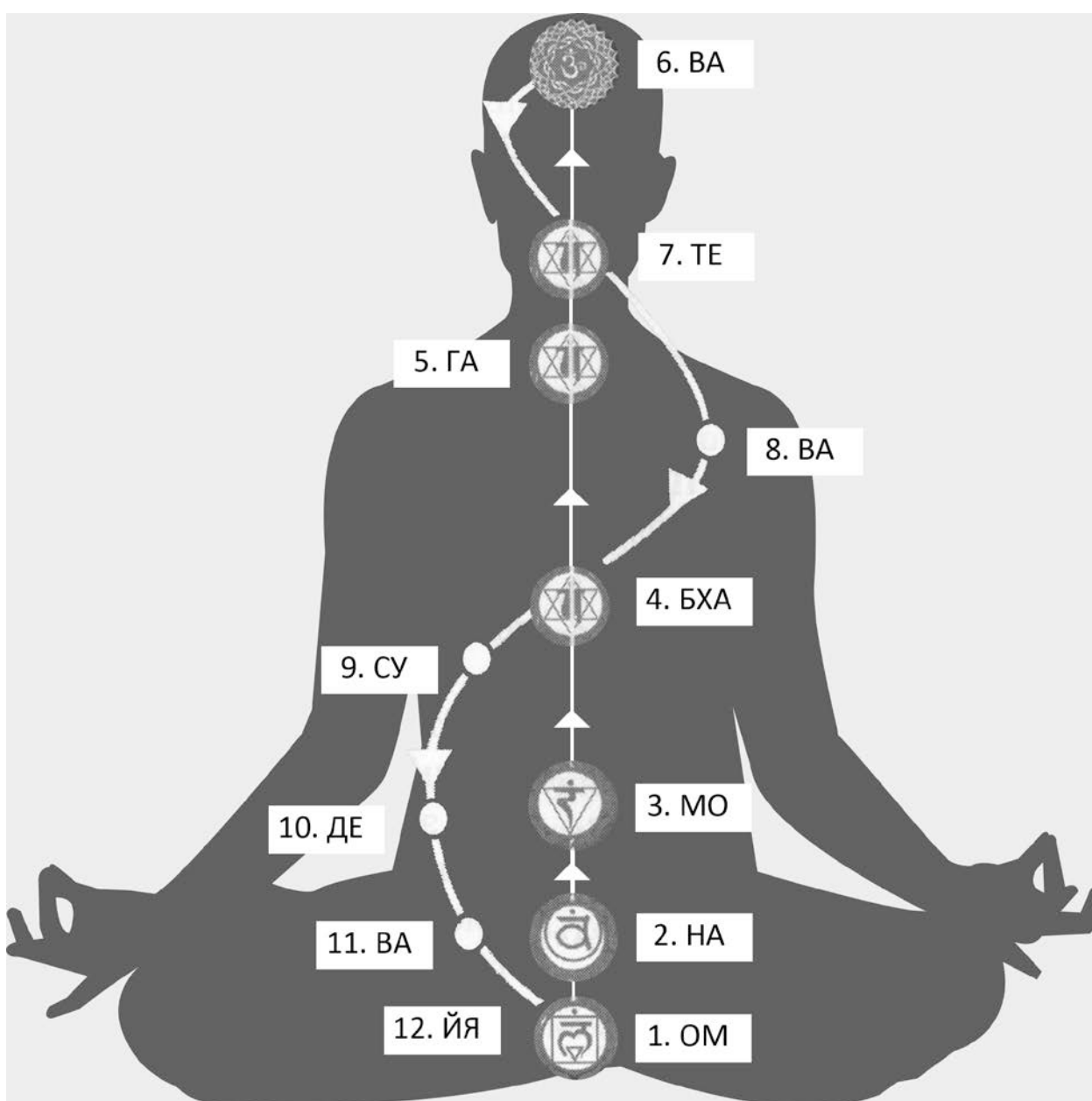


Техника выполнения Трибханги Крийи

Средний уровень

1. Выполните шва-сахиту-пранаяму (удджайи). Можно добавить набхи-крию.
2. На протяжении 30 секунд медленно поднимайте прану по сушумне из Муладхары в Бинду, мысленно произнося слоги: Ом в Муладхаре, На в Свадхистхане, Мо в Манипуре, Бха в Анахате, Га в Вишуддхе и Ва в Бинду.



3. После того как вы достигнете Бинду, начинайте медленно опускать энергию к левой стороне головы, затем, описав дугу, поверните поток вправо и наискось рассеките Медуллу, мысленно произнося слог Те. Убедитесь, что помещаете слог мантры точно в Медуллу.
4. Теперь продолжайте опускать прану в диагональном направлении вправо, пока не достигнете правого плеча, после чего начните разворачивать поток по дуге влево. В точке поворота произнесите слог Ва.
5. Когда будете пересекать Анахату, продолжайте мысленно тянуть звук «а-а-а» предыдущего слога, ощущая, как узел рассекается совместной силой мантры и дыхания. Кроме того, двигаясь к сердечной чакре, почувствуйте, что вы немного ускоряетесь. Это также будет способствовать рассечению узла в этой точке. Как только вы выйдете из Анахаты, начинайте замедляться по мере своего продвижения в левой стороне тела. Когда вы опуститесь в диагональном направлении примерно на два с половиной сантиметра ниже уровня сердечной чакры, произнесите слог Су.
6. Теперь начинайте поворачивать поток энергии вправо, описывая дугу, которая окончится в Муладхаре. Когда вы достигнете точки в левой стороне спины на высоте около двух с половиной сантиметров ниже уровня Манипуры, произнесите слог Де.
7. Следующая точка находится примерно над самым центром левой ягодицы. Дойдя до нее, произнесите слог Ва.
8. Продолжайте двигаться по диагонали, пока не достигнете конечной точки этой цепи - Муладхары. Мысленно произнесите в ней слог Йя, представляя, как вы постукиваете по чакре и будите свернувшуюся в кольца спящую энергию плененной Кундалини.
9. Полный цикл восхождения и нисхождения (шаги 2-8) занимает около одной минуты. Обычно упражнение повторяют 24 раза, постепенно увеличивая количество повторений, пока оно не достигнет 192.