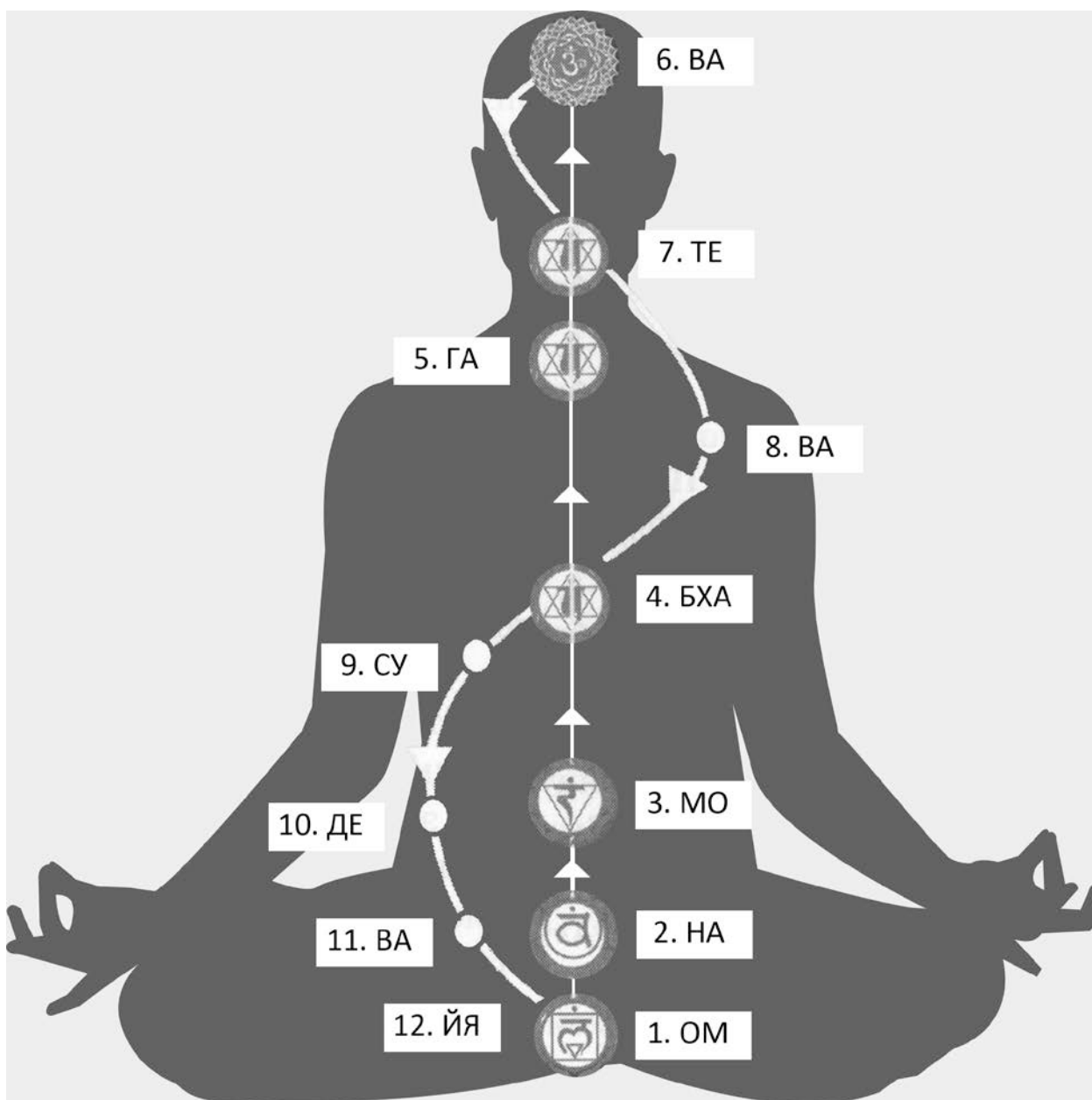


Техника выполнения Трибханги Крийи. Стадия 2

1. Предварительная практика. Выполните шва-сахиту-пранаяму (удджайи). Можно добавить набхи-крию.

2.1 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.

2.2 На *Ва* - задержка на вдохе.



3.1 Начинаете вращение головой: левое ухо к плечу, прокатывайте голову по спине с левого плеча - к правому, потом подбородком "проскребли" по груди справа налево.

3.2 Одновременно 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.

4.1 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*.

4.2. Голова медленно начинает поворачиваться направо к исходному положению.

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. Голова занимает исходное положение.

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.