

## KRIJA ZA ZBISTRITEV SUBTILNEGA TELESA

*Vir: The Teachings of Yogi Bhanan.*

*Meditacija je objavljena v knjigi Praana Praanee Praanayam.*

*Krija je bila prvič izvedena 11. oktobra 1996.*

*Subtilno telo je deveto od desetih teles, ki jih poznamo v Kundalini jogi. Subtilno ali tanko telo k nam pritegne prilžnosti in nam prinaša srečo.*

*S krijo krepimo subtilno telo in nimb (šesto telo) in tako izboljšamo sposobnost prejemanja intuitivnih informacij, obenem pa krepimo tudi moč informacij, ki jih oddajamo. Vadba se bo poznala tudi na našem obrazu, ki bo postal sijoč in jasen.*



*Slika: Kundalini Yoga School on Soundcloud*

**Položaj in mudra:** Sedimo v preprostem položaju z vzravnano hrbtenico, brado rahlo potisnemo proti vratu in odpremo prsni koš. Roki sta sproščeni ob telesu, dlani sta obrnjeni navzgor in se ne dotikata tal. Iz položaja roki v polkrogu dvignemo navzgor nad glavo, tako, da leva dlan ravno prekriva desno dlan, približno 10 cm nad glavo. Palca se ne dotikata. Roki sta sklenjeni kot obroč nad glavo, podobno kot nimb. Nato roki spustimo v prvotni položaj ob telesu.

**Mantra, gibanje in dih:** Usta oblikujemo v obliko črke "o". Vdihnemo skozi usta na besedo "Har." Ob naslednjem "Har," izdihnemo prav tako skozi usta v obliki črke "o" in roki spustimo nazaj v začetni položaj ob telesu.

Krijo izvajamo ob glasbi mantre 'Tantric Har' v izvedbi Simran Kaur Khalse. Povezava do mantre:

<https://play.sikhnet.com/track/tantric-har-too>

ali <https://www.youtube.com/watch?v=N1wWn0cDdNI>

Ponavljamo v ritmu mantre. Za močan izdih ob spustu rok ob telo uporabimo tudi popkovno središče in diafragmo. Izdihi in vdihi naj bodo enako močni in energični.

*Nadaljujemo 11 minut.*

Ob koncu roke s prepletenimi prsti stegnemo nad glavo z iztegnjenimi komolci. Vdihnemo in zadržimo dih za 10-15 sekund ter z vsemi močni raztegnemo telo na vse strani, ne da bi izpustili roke. Raztegnemo kolikor lahko. Izdihnemo. *Ponovimo še dvakrat.*

**Komentar:**

*Krijo izvajamo skupaj s posnetkom mantre Tantrični har (Tantric Har), ki jo izvaja Simran Kaur Khalsa.*

*Za začetek krijo izvajamo 11 minut. Ko smo jo sposobni pravilno izvajati 11 minut, ne da bi nas 'preveč odneslo', lahko začnemo izvajati 22 minut. Če in ko krijo izvajamo že zelo dolgo, lahko podaljšamo na 33 minut, kar je obenem najdaljši čas izvajanja krije.*