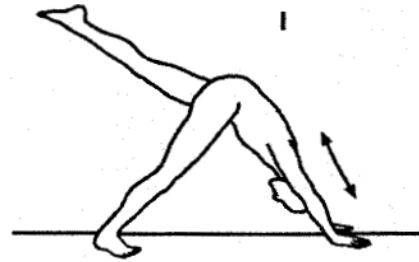
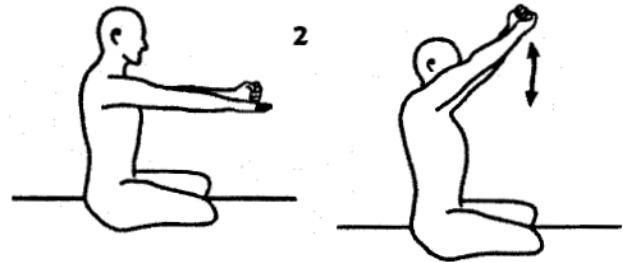


## Az aura megerősítése

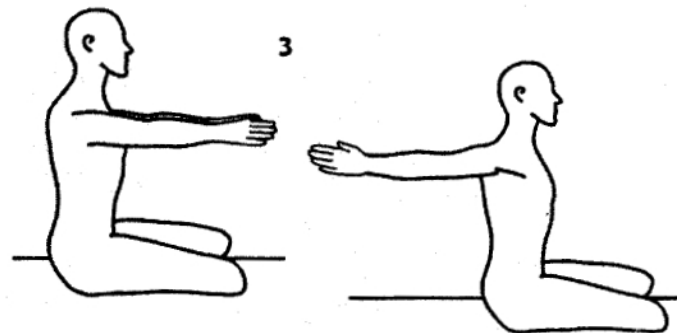
1) **Háromszög fekvőtámasz.** Állj egyenesen. Hajolj előre és helyezd a tenyered a talajra, a tested így háromszög alakot vesz fel. Emeld fel a jobb lábad, a térded legyen kiegyenesítve. Kilégzés, hajlítsd a karod, és engedd le a fejed talaj közelébe. Belégzés, emelkedj fel az eredeti kiinduló háromszög pózba. Végezd a háromszög fekvőtámaszt **1,5 percig**. Váltás lábat és végezd további **1,5 percig**.



2) **Könnyű ülésben** nyújtsd ki a bal karod előre, mintha egy rudat fognál, a tenyér nézzen jobbra. A jobb tenyered lefelé nézve, keresztezve helyezd a bal öklöd alá. Emeld a jobb kezdet a bal kézfejjel együtt úgy, mindkét tenyér jobbra nézzen, az ujjak legyenek összezárva. Belégzés, emeld a karod 60°-ig. Kilégzés, engedd le a karod a vállakkal egy szintre. Tartsd egyenesen a könyököd. Lélegezz mélyen **2 - 3 percig**. Ezután belégzés, nyújtsd ki a karod. Lazítás.



3) Tartsd mindkét karod maga előtt, a talajjal párhuzamosan, a tenyerek egymás felé néznek, kb. 15 cm-re egymástól. Belégzés közben nyújtsd a karod hátra, egymás felé nézve, közben tartsd a lehető legmagasabban. Kilégzés közben hozd előre a karjaid kiinduló helyzetbe. Folytasd **3 percig**, mély ritmikus lélegzéssel.



### MEGJEGYZÉSEK:

Ez egy nagyszerű krija a betegségekkel szembeni ellenálló képesség javítására és az aura erősítésére. A gyakorlat időtartama 7,5 percig hosszabbítható mindkét oldalon az 1. gyakorlatnál, és 15 percig a 2. és 3. gyakorlat esetében. Ez a gyakorlat erőteljes izzasztó hatású, szinte mindenféle emésztési zavar megszüntethető vele. Erősíti a kart, és kiterjeszti a személyiség védelmi erejét és kisugárzását.

Ez a gyakorlatsor a "Sadhana Guidelines" című kiadványból származik. .