

## Сфинкс Крия

Сфинкс Крия - Sphinx Kriya

### инструкции

1. Положите свое тело в позу коровы - на руках и коленях, слегка изогнув спину.
2. Теперь согните локти, пока предплечья также не упадут на землю. Соберите предплечья вместе. Положите ладони на пол так, чтобы стороны больших пальцев соприкасались.
3. Поднимите голову немного. Посмотрите на кончик носа. Глубоко вдохните и произносите вслух мантру 8 раз, выдыхая:
  - САТ НААМ САТ НААМ САТ НААМ САТ НААМ САТ НААМ САТ НААМ САТ НААМ ВАХЕ ГУРУ
  - Повторите и продолжайте.

### До конца:

1. Вдохните и задержите дыхание, концентрируясь на лбу. Расслабьтесь как минимум на 1 - 1/2 часа после этого.

**Комментарии:** по окончании работы с этой крией нужно пить воду.

Отдыхайте как минимум через 1- 1 / 2 часа.

**Эта крия дает возможность узнать прошлое, настоящее и будущее.**

## Сфинкс Крия - Sphinx Kriya

Автор: Administrator

14.04.2020 08:58 - Обновлено 23.04.2020 09:33

---

**Это открывает интуицию и дает вашим словам большую силу и влияние на других.**

**Источник:** [Library of Teachings](#) [Sphinx Kriya](#)