

Крия за отпускане и освобождаване на страха (Kriya to Relax and Release Fear)

Невъзможно е да се отпуснем, когато сме в състояние на страх. И повечето от нашите страхове се дължат на убеждението, че сме отделени - отделени от другите, отделени от себе си, отделени от нашия създател, отделени от нашите сънища, отделени от всичко, което искаме в този живот. Основно ние се страхуваме или да не загубим това, което имаме сега, или да не получим това, което искаме в бъдеще.

Дори и с надежда и положителни намерения тези страхове лесно могат да се скрият в нашето подсъзнание и да се промъкнат неочаквано. Когато не сме в състояние да идентифицираме и обработваме този страх, той води до стрес и атака на други емоции, както и физически странични ефекти.

За щастие тази крия разтваря напрежението в тялото и ви води до състояние на спокойствие, където можете да "постигнете Божията Светлина във вас" и да почувствате дълбоко чувство за единство. Направете си този подарък, освободете страховете си и се насладете на релаксацията, до която води.



1. Станете. Наведете се напред от талията, като държите гърба успоредно на земята. Хванете с ръце прасците или зад коленете. Започнете да огъвате гръбначния стълб, както при котка/крава. Вдишайте и огънете гръбнака надолу, сякаш някой е седнал на гърба ви. Когато гръбнакът е извит надолу, шията е извита нагоре. Издишайте и огънете гръбнака в обратната посока, като приближите брадичката до гърдите. Използвайте ръцете и краката като твърда опора за гръбначния стълб. Краката остават прави. Продължете с постоянен ритъм, като координирате движението с дъх, за **7 минути**.

Това упражнение работи върху бъбреците и черния дроб.



2. Останете изправени и поставете ръцете на хълбоците. Бързо завъртете торса в големи кръгове от талията. Продължете мощно да правите това усукващо движение за **9 минути**.

Това упражнение подмладява слезката и черния дроб. Може да се почувствате гадене, тъй като черният дроб освобождава токсини.

3



3. Седнете в лесна поза. Свийте дланите си в юмруци и ги поставете пред себе си, сякаш хващате кормило. Започнете да завъртате тялото силно на едната и на другата страна. Въртете се максимално силно. Дръжте лактите изправени, хоризонтално на пода и оставете шията да се движи също. Вдишайте наляво, издишайте надясно, с мощно дишане.

Продължете за **4 минути**.

Това упражнение работи върху бъбреците. Шията трябва да се движи, за да се освободи кръвоснабдяването на мозъка.



4. Останете в лесна поза. Протегнете ръцете под ъгъл 60°, дланите са насочени нагоре, пръстите са изпънати, а палците са изнесени встрани. Започнете да отваряте и затваряте ръцете си бързо, като свивате върховете на пръстите до основата на дланите.

Продължете за **7 минути**.

Това упражнение разгражда отлаганията в пръстите и предотвратява артрит. Ако вече имате артрит, то може да работи за подобряването му.



5. Седнете в лесна поза. Изпънете ръце настрани, успоредни на земята.

Направете ръцете в юмруци, с палци, вътре в юмрука.



5

5



Вдишайте през устата и сгънете лактите, като движите юмруците към раменете. Докато издишвате през устата, изпънете ръцете настрани. Движете се бързо и дишайте силно. Свийте устата във формата на буквата "О", докато вдишвате и издишвате.

Продължете ритмично, координирайки движението с дишането за **6 минути**.

Това упражнение премахва напрежението от шията и пречиства кръвта. В това упражнение страховете ви ще ви напуснат, когато силно се протягате настрани на издишане.



6

6. Все още в *лесна поза*, започнете да завъртате юмруците в малки кръгове на нивото на сърдечния център - левият юмрук в посока обратна на часовниковата стрелка; десния юмрук – по часовниковата стрелка. Дръжте лактите изправени и юмруците стиснати. Движете лопатките и мускулите под областта на рамото.

Продължете мощно за **2 минути**.

Това упражнение регулира мускулите под гърдите. Ако тази област не е отпусната, това ви прави много стегнати.



7. Клекнете се в *поза гарван*, стъпалата са на пода, коленете са широко разтворени и са изтеглени към гърдите. Дръжте гръбнака изправен. Свийте ръцете в юмруци, с палеца отвън и ги поставете до врата си точно над раменете. Юмруците остават в това положение, докато вдишвате и се изправяте. Издишайте и клекнете обратно до *поза гарван*. Продължете за **3 минути**.



8

8. *Ситали Пранаяма (Sitali Pranayam)*. Седнете в *лесна поза* и отпуснете ръцете на коленете. Дръжте гръбнака изправен. Изплезете езика си и го свийте на тръбичка нагоре. Вдишвайте дълбоко и плавно през езика и устата. Издишвайте през носа. Направете дъха си дълъг и тежък. След **4-5 минути** пуснете запис на Dukh Bhanjan, ако е налице, и медитирайте върху лечебните вибрации на Златния храм и на shabd (точният звук на думите). Продължете да дишате ритмично, координирайки дъха с музиката. Продължете за **2 минути**.

Ситали Пранаяма (Sitali Pranayam) е ефективна срещу гняв, лоши настроения и темперамент. Ако в устата ви стане горчиво, това означава, че имате лош дъх, но се пречиства, докато правите пранаяма. Този шабад (shabd), Dukh Bhanjan, се пее във възхвала на това място, където мнозина бяха изцелени от глътка (вода) и са пили нектара от резервоара в Златния храм.



9

9. Продължете да слушате записа. Седнете в *лесна поза* и вдигнете ръцете, като ги извиете нагоре. Затворете очите си и ритмично движете тялото си с музиката. Движете се, както се движи тялото ви. Престанете да мислите и да се движете с ритъма. Ако можете да координирате тялото си с точния ритъм с музиката, можете да изпаднете в екстаз. Продължете за **10 минути**.

10. Преклонение с **Джаб Сахиб (Jaap Sahib)**. Седнете на пети в *поза скала*, с ръце на бедрата. Слушайте запис на Джаб Сахиб (Jaap Sahib) и започнете да покланяте челото си към пода в ритъма на Намастанг (Namastang): покланяйте се 4 такта за стих. Почивайте за 1 такт. (Докосването на челото до земята и изправянето е 1 такт.) Продължете за **8 минути**.



10



10

За това упражнение, изпълнено в поза скала, е известно, че излекува всякакви каменни образувания в тялото като бъбречни камъни и камъни в жлъчката.



11. Седнете в медитативна поза. Заклучете ръцете зад задната част на главата във венерино заключване, лактите са настрани и упражняват натиск, поддържайки гръбнака изправен. Затворете очите си и започнете да пеете на глас със записа на *Джап Сахиб (Jaap Sahib)*. Копирайте самата същност и усетете вибрациите, които преминават през ръцете ви към задната част на главата, докато пеете.

Продължете **8 минути**.

Отпуснете се.



Позволете на себе си да станете спокойни и единни. Чувствайте, че ще постигнете в себе си Божията Светлина.

Напълно премахва на всяка разлика между Аз-а и Бога.

This kriya can be found in the manual *I Am a Woman: Creative, Sacred, and Invincible*