



1. Седнете в Поза лотус. Поставете ръцете до бедрата и скачайте нагоре и надолу, използвайки ръцете, за да изтласкате тялото от пода. Движете се бързо в координация с Огнено дишане за 2 минути. За йогина собствената възраст се измерва с гъвкавост. Когато мъж не може да седне в Поза лотус, той е еквивалентен на 40-годишна възраст, но когато една жена не може да седне в Поза лотус, тя е еквивалентна на 120 години.



2. Легнете по корем, с челото на пода. Заклучете ръцете зад гърба. Вдишвайте и повдигнете главата и горната част на тялото възможно най-високо, след което издишайте до първоначалното положение. Повторете цикъла 52 пъти. Това упражнение помага за регулиране на гръдния кош.



3. Както в Упражнение 2, вдишвайте и повдигнете главата и горната част на торса възможно най-високо и в същото време удрийте бедрата с двете пети. Издишайте и релаксирайте. Повторете този цикъл 52 пъти, след което се отпуснете с ръцете отстрани. Това упражнение укрепва долната част на гърба и помага за премахване на болката в долната част на гърба.



4. Легнете по гръб с пръсти, преплетени в областта на пъпа. Издигнете краката нагоре и назад към главата, като повдигнете задните части от земята. Повторете това скокообразно движение 52 пъти. Това упражнение е чудесно за освобождаване от напрежение и разочарование!





5. Застанете в Поза гарван. Разтягайте ръцете право напред, успоредни на земята с дланите събрани заедно.

❖ Вдишайте, изправете се и пляснете с ръце над главата

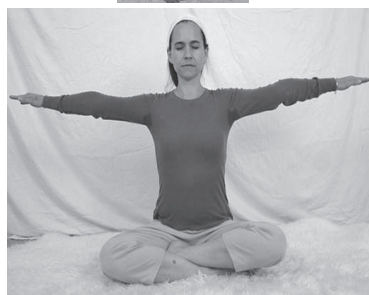
❖ Издишайте, клекнете в Поза гарван и пляснете с ръце направо отпред.

❖ Повторете този цикъл 52 пъти.



6. Това е упражнение от четири части.
Всяка част се извършва за четири такта.

а. Започнете, като седите в Лесна поза с ръце, простиращи се от страни, успоредни на земята, с длани с лице надолу. Дръжте ръцете перфектно изправени и стегнати като желязо през следващата последователност.

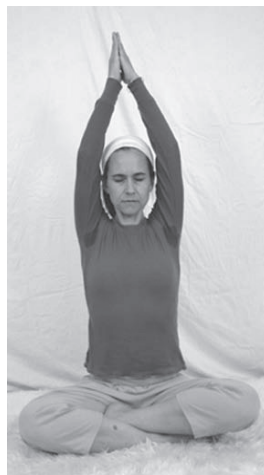


б. Първо, помпайте с ръцете три пъти, сякаш летите. На четвъртия такт, здраво плеснете земята с ръце.



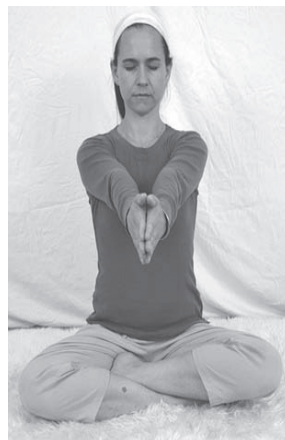


- с. Второ, помпайте с ръцете 3 пъти, а на четвъртият такт, пляснете с ръце над главата.
- d. Трето, помпайте с ръцете 3 пъти. На четвъртият такт протегнете ръцете отпред успоредно на земята и пляснете.
- е. Накрая помпайте с ръцете 3 пъти, а на четвъртият такт пляснете с ръце зад главата. Когато научите последователността заместете броенето с мантрата **Nar Nar Hari**. Пейте в ритъма с движенията за 2 минути.



Тази серия от упражнения се фокусира върху мозъка. Използването на мантрата **Хар, Хар, Хар, Хари** подпомага проективното полукълбо да подпомогне рационалното. Поддържането на ръцете прави и стегнати, стимулира рефлексологичните точки по ръцете и е по-добро от най-добрата акупунктура.

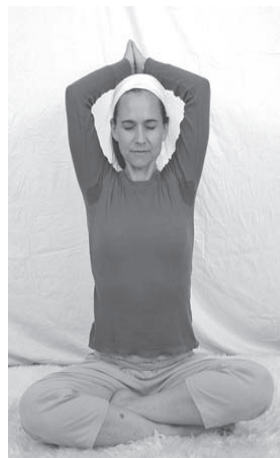
7. Повторете цялата серия от Упражнение 6, като използвате **Гуру Гаятри мантра: Гобинде, Муканде, Ударе, Апаре, Хариянг, Кариянг, Нирнаме, Акаме**. Последователността е същата, но движението на ръцете (помпането) е по-бързо. Помпайте ръцете нагоре и надолу веднъж с всяка дума от мантрата. Пляскайте ръцете на Апаре и Акаме. Продължете за 3 минути.



Упражнението с използване на **Гуру Гаятри мантра** е по-трудно, защото има повече думи, които да съвпадат с действията. Рационалната и проективна част на мозъка се стимулират от звужите на тази мантрата. **Гуру Гаятри мантра** е уникална в способността си да балансира ефективно двете полукълба на мозъка. Когато двете части на мозъка се обединят балансирано, това дава възможност на мозъка да функционира творчески, да комуникира ефективно и да проектира всяка необходима защита.

Това упражнение тества вашия I.Q.

8. Повторете упражнение 6 за 3 минути.



Изтеглете мантрата от ТУК!



9. Седнете в Лесна поза с затворени очи и медитирайте върху песента *Himalaya* или друга красива песен. Докото я слушате, оставете звукът на думите и музиката да създаде честота за десния мозък да възприеме и след това да стимулира левия мозък, да възпроизведе движение. Пейте заедно с песента и си представете, че летите. Медитивно движете раменете, торса и ръцете, за да се изразявате творчески. Това е базисно човешко движение. Изразявайте чувствата си свободно чрез движението на тялото си за 5 минути.

Можете да развиете голяма сила за изцеление в ръцете си, като научите да проектирате красиви песни по този начин. Това е ефективно средство за общуване с вътрешния ви Аз и за проектиране на вашата същност навън. И тази същност е лечебната сила във вас, която е Бог. Особено полезно е за една жена да развие способността си да се изразява чрез езика на тялото си, за да изразява ефективно своято присъствие. В противен случай тя губи чувственото си, сексуално и чувствително себе си и изгубва баланса си.

Коментарии: Ефективната комуникация е, когато можете да общувате изцяло със себе си, честно и свободно. Двете полукълба на мозъка трябва да са синхронизирани, за да се случи това.

Тази крия е мозъчен лекар. Тя обединява двете полукълба, за да можете да усетите и да проектирате кой сте вие наистина. Тази крия намалява цялостното напрежение на тялото и повишава осъзнатостта. Вътрешният творчески "аз" може да прояви своята същност навън. Също така, той може да получи цялостността на другите с пълна съпричастност и интуиция.



Изтеглете песента от ТУК!