

Крия – Нови бели дробове и циркулация

(Kriya: New Lungs and Circulation)

(K.R.I. Level One Teacher Training Manual, pp. 216-218.)



1. Изправете се. Балансирайте равномерно на двата крака.

Дръжте двете ръце прави, без да ги огъвате в лактите. Направете Будхи мудра (*Buddhi Mudra*) с всяка ръка (докоснете върха на малкия пръст до върха на палеца, другите пръсти са прави). Въртете ръцете си изпънати в големи кръгове нагоре и назад зад главата, после надолу и напред. Ритъмът е автоматичен и силен. Концентрирайте се и вложете цялата си енергия в упражнението. То трябва да бъде като непрекъсната люлка.

Продължете за **5 минути**.

След това вдишайте и протегнете ръцете нагоре за кратко.



2. Сега променете посоката на въртене на ръцете. Поставете двете си ръце в юмруци. Въртете ръцете отпред - надолу и отзад - нагоре. Дръжте ръцете си изпънати и се движете силно. Продължете за **1-2 минути**. След това вдишайте напред с ръце, успоредни на земята и ги отпуснете.

3. Останете изправени. Повдигнете ръцете над главата.

Дръжте ръцете прави. Поставете дланите паралелно. След това се наведе напред и поставете двата длани на земята. Удряйте земята с дланите седем пъти, докато скачате леко в наведено положение. Пейте звука, "Хар", с всеки удар. После се изправете и издигнете ръцете заедно над главата, както казвате: "Хари!" Създайте стабилен ритъм, така че песента да е непрекъсната: **Хар, Хар, Хар, Хар, Хар, Хар, Хар, Хари!** Продължете за **6-7 минути**. След това вдишайте, разтягайте се и се отпуснете. ("Хар" е творческият аспект на Бога. "Хари" означава Бог в действие.)





4. Седнете с крака, изпънати отпред. Дръжте краката и стъпалата успоредно. Поставете дланите на земята до бедрата. Повдигнете и двата крака до ъгъл от *60 градуса*, след което ги върнете надолу. Правете това движение енергично. Добавете дъха към това движение. Използвайте *огнено дишане*. Координирайте едно вдишване и издишване в *огненото дишане*, докато вдигате краката и друго, когато краката се върнат надолу. Продължете за **2 минути**.



5. Седнете с крака, разтворени отпред. Поставете дланите си на земята до бедрата. Повдигнете краката на около 30 см от земята. Започнете кръстосано движение на краката (като ножица). Разтваряйте ги комфортно на 45 градуса. Добавете *огнено дишане* в синхрон с движението. Продължете за **2-3 минути**, след което вдишайте и задръжте краката заедно за кратко, след това се отпуснете.



6. Седнете в лесна поза. Изпънете ръцете пред тялото, успоредно на земята и една спрямо друга. Дланите са надолу. Започнете с кръстосано ножично движение. Сменяйте ръката, която преминава над горната част на другата. Добавете към движението мощно *огнено дишане*. Продължете за **30-60 секунди**. След това вдишайте, с ръце успоредни пред тялото и се отпуснете.



7. Седнете на пети. Наведете се напред и поставете челото на земята. Изтеглете ръцете назад от страни на земята. Дланите са обърнати нагоре. Концентрирайте се в точката между веждите. Направете *огнено дишане*. Продължете за **30-60 секунди**.



8. Същата позиция. Подигнете ръцете си и сключете ръцете зад гърба. Преплетете пръстите във *Венерино заключване*. Заклучете палците един над друг, за да заключите здраво ръцете. Вдигайте ръцете нагоре и надолу. Създайте стабилно бързо ритмично движение. Добавете *огнено дишане* към движението. Направете едно *огнено дишане*, когато ръцете се издигат и едно, когато ръцете слизат. Продължете в продължение на **2 минути**. След това вдишайте и вдигнете ръцете, задръжте за кратко и се отпуснете.



9. Седнете в лесна поза. Станете много медитативни. Дръжте гръбнака изправен, гръдната клетка се повдига леко и долната част на гръбнака леко се придърпва. Издигнете мислите си до Безкрайността, неограничената и огромната. Отворете сърцето си и направете най-добрата си лична молитва за изцеление и осъзнаване. Вложете сърцето и душата си в нея. Продължете **2-3 минути**. След това се отпуснете напълно.

Коментари: Чувствате се пълни с енергия и контрол, когато дробовите и кръвообращението са в отлична форма. Дишането и потокът в тялото определят емоционалната ви база. Този сет упражнения преструктурира белите дробове и подобрява циркулацията в тялото. Това е ритмична и кратка крия за ученици от средно ниво или за ентусиазирани начинаещи, които са в добра кондиция.

Упражнение **#1** стимулира белите дробове, междинните меридиани и прочиства горната лимфна система. **#2** балансира движението на **#1** и освобождава циркулацията през шията и бузите. **#3** стимулира пъпната чакра. Освобождава резервната енергия, за да излекува и координира организма и да подобри циркулацията в храносмилателните области. Мантрата е ефективен задействащ механизъм за енергия на пъпния център. Това също така освобождава емоции като страх и объркване, които блокират способността ви да действате решително. **#4** изтласква циркулацията под пъпа и стимулира долната част на дебелото черво. Подобрява кръвообращението на долната част на краката. **#5** укрепва ефектите на **#4**, но добавя баланс към електромагнитното поле. Също така е отлично за укрепване на сексуалната система. **#6** подмладява белите дробове и синхронизира електромагнитното поле на сърцето с ритъма на дишането. **#7** подобрява кръвообращението на мозъка, очите и горните жлези. **#8** има ефект върху горната част на белите дробове и изгражда магнитното поле.

За 22 минути на ден можете да практикувате този крия и да възстановите системата си. Тя ще подготви белите ви дробове за отлична практика на пранаям в Кундалини Йога.