

Питра крия (Pittra Kriya)

Питтра крия е красива крия, която се практикува за облекчаване на стреса, балансиране на чакрите и поддържане на симпатиковата и парасимпатикова нервни системи балансирани и силни.

За тази Крия:

"Ако можете да отделите 33 минути от живота си, за да направите тази крия, можете да премахнете стреса. Първото упражнение ще се погрижи за вашата ендокринна система и ще подкрепи черния дроб; тя ще ви отпусне. Второто упражнение ще балансира чакрите. Третото упражнение ще балансира вашите симпатиковата и парасимпатикова нервни системи."

Йоги Бхаджан

Тази крия е фантастична за освобождаване на стреса. В Индия тя има дълга история. Когато хората били изпълнени със скръб за смъртта на близък човек или някаква трагедия, те правели първото упражнение, стоейки в реката. Реките са смятани за поток на живота, свещен и изцеляващ. Те хвърляли водата през рамото си. Йогите знаели, че мозъкът трябва да се рестартира, да счупи замръзналото състояние, което създава стресът.

Тази крия работи най-добре, ако се практикува **редовно за известно време**. Йоги Бхаджан обясни, че много хора ще я направят няколко пъти, но след това ще спрат, преди да се прояви пълната й полза; те не биха направили пълна 40-дневна садана. Всъщност, дори ако правите тази практика без река и без вяра в нещо друго освен своето Безкрайно Аз, ще стане чудесна.

Йоги Бхаджан ни помоли да споделяме тази крия, да я дадем и на нашите приятели, семейство, ученици и непознати. Той каза, че това ще им спести много проблеми в живота. *"След като възстановите собствената си жизненост, можете ли да се насладите на добродетелите си?"*

Инструкции:



1. Лявата ръка докосва сърдечния център, а дясната ръка е пред вас, с лакът, отпуснат до тялото. Очите са насочени към върха на носа. Дясната ръка се повдига и минава покрай ухото, сякаш пръскате вода през рамото си. Почувствайте, че вятърът минава през ухото, когато ръката се придвижва към рамото. Китката трябва да премине зад ухото - толкова назад трябва да отиде ръката. **11 минути.**

Накрая: Вдишайте, вдигнете ръката колкото е възможно назад и задръжте дъха за **15 секунди**. Издишайте. Повторете още **два пъти**.

„Това ще тласне енергията на бъбреците, ще започне да работи с надбъбречните жлези, а след това и цялата система - дробовете, централната линия, зоната на тазобедрената област, областта на тазовата кост. Това ще се отрази на тялото ви и ще станете много спокойни. Направете го с ритъм и го направете с преданост и го направете само, за да се отървете от този стрес. Отървете се от това вътрешно умствено и физическо напрежение. Вие сте вашата жизненост. По-малко напрежение, и вие сте добре. "

Йоги Бхаджан



SHUNI MUDRA



2. Поставете лактите до тялото свити, китките са на нивото на гърдите. Ръцете са малко разтворени от лактите, а дланите са обърнати нагоре в *Шуни мудра* (Shuni Mudra). Палецът покрива ноктите на средния пръст (на Сатурн). Очите са насочени към върха на носа. Докато повтаряте **ХАР** (HAR), издърпвайте пръста на Сатурн, като с камшичен удар. Звукът **ХАР** (HAR) е много специфичен и се прави с върха на езика. Устата остава леко отворена, когато генерирате звука.

11 минути.

Накрая: Вдишайте дълбоко. Продължете да движите пръстите. Задръжте дъха за **15 секунди**. Нека се отвори гръдния кош. Това ще балансира чакрите. Издишайте с *топовно дишане*. Повторете още **три пъти**.

Трябва да се докоснете до горната част на небцето - 34, 35, 36 меридиан, които се отнасят до хипоталамуса, да регулират хипофизата и ще ѝ донесат секрецията, която сте създали, за да започне енергията да отваря чакрата. Тя ще започне да променя гръбначния мозък. Тя ще съживи сивата материя в мозъка.

Йоги Бхаджан



3. Поставете ръцете пред себе си на V, на около 15° над височината на раменете. Позата на Супермен ☺. Ръцете са плоски и обърнати надолу. С едно повторение в секунда, повтаряйте **ХАР (HAR)**, както във второто упражнение, кръстосвайки ръцете пред себе си. Дръжте ръцете изправени, не сгъвайте лактите. Последователно кръстосвайте едната ръка над другата. Очите са насочени към върха на носа. **11 минути.**

Накрая: Продължавайте да движите ръцете и вдишайте, задръжте за 10 секунди и издишайте *топовно*. Повторете още **три пъти**, движете ръцете възможно най-бързо по време на последното повторение.

Тези упражнения трябва да бъдат правени заедно и никога не трябва да се правят за по-малко от или повече от **11 минути всяко**.

От: "I Am A Woman: Creative, Sacred & Invincible" Yoga Manual