

Крия – да изградим цялостен аз (Kriya - Working the Total Self)



1. Станете и вдигнете ръцете право над главата, като ръцете са заключени, а показалците са изпънати и сочат нагоре. Започнете да се огъвате леко назад и след това напред, балансирайки на втория прешлен. Ще усетите целия натиск върху прасците, ако сте балансирани. Продължете за **3 минути**.



2. Все още стоейки прави, се наведете напред и разтворете ръце настрани, с разперени пръсти, дланите са надолу. Задръжете за **3 минути** с продължително, дълбоко дишане.



3. Застанете в същата позиция, както при упражнение **1**. Наклонете се надясно и задръжете за **3 минути** с продължително дълбоко дишане. След това се огънете на лявата страна и задръжете за **3 минути**.



4. В същата позиция започнете да се въртите надясно в пълен кръг, като се движите от хълбоците. Огънете се колкото е възможно повече във всяка посока. Продължете за **3 минути**, след това повторете упражнението, завъртайки се наляво за **3 минути**.



5. Застанете прави, с крака на около 45 см един от друг, ръцете са успоредни на земята, с длани надолу. Завъртете се настрани, вдишвайте наляво и издишайте надясно. Продължете **3-5 минути**.



6. Останете в същото положение, с крака на около 45 см един от друг, повдигнете ръцете до 60°. Ръцете са в Гиан мудра (Gyan Mudra). Започнете клякания, като сгъвате коленете. Не клякайте напълно до земята. Продължете това движение за **3 минути**.



7. Сега допрете петите заедно и продължете със същото движение. Започнете да пеете **СА (SA)**, докато клякате, **ТА (TA)**, докато се изправяте, **НА (NA)**, докато клякате, и **МА (MA)**, докато се изправяте. Продължете за **3 минути**.



8. Влезте в *поза триъгълник* (Triangle Pose) и вдигнете левия крак. С продължително, дълбоко дишане, задръжте тази позиция за **2 минути**. Сменете краката – вдигнете десния крак за **2 минути** и след това повторете всеки крак още веднъж – ляв крак – **2 минути**; десен крак **2 минути** (общо **8 минути**).





9. В същото положение започнете да ритате задните части с повдигнатия крак. Продължете за **1 минута с всеки крак**.



10. Застанете на ръце и колене. Повдигнете долната половина на краката във въздуха и ги кръстосайте. Започнете да кръстосвате краката бързо. Продължете за **3 минути**.



11. Преминете в *поза камила* (Camel Pose) Задръжете позата за **3 минути** с продължително, дълбоко дишане.



12. Легнете по корем. Кръстосайте краката над петите; поставете юмруците под слабините и вдигнете краката в *поза скакалец* (Locust Pose) Продължете за **3-5 минути**. Отпуснете се за една минута.



13. Преминете в поза лък (Bow Pose). След **1 минута** започнете да се движите по корем за още **1 минута**.



14. Седнете в *лесна поза* (Easy Pose). С ръце на коленете, започнете да въртите торса в пълен кръг от хълбоците. Когато се завъртате напред, гръбнакът се изправя, докато се завъртате назад, се отпуска. Продължете **52 пъти във всяка посока**.



15. Седнете на пети. Поставете ръцете си в юмруци с палеца вътре. Издърпайте силно едната ръка, докато другата се напред напред (15а). Когато всяка ръка се изпъва напред изцяло, пръстите се отварят, сякаш грабват нещо. Те бързо се затварят, а след това се издърпват много силно към тялото (15б). Продължете да редувате ръцете за **3 минути**.



16. Седнете на пети, с ръце на коленете. Започнете да вдигате ръцете зад главата и обратно на колене. Продължете за **3 минути**.



17. Седнете в *лесна поза* (Easy Pose). Ръцете са в *Гиан мудра* (Gyan Mudra) и се повдигат над главата. Започнете да пеете:

СА РЕ ГА МА ПА ДА НИ СА
SA RE GA MA PA DA NI SA
във възходяща гама и
СА НИ ДА ПА МА ГА РЕ СА
SA NI DA PA MA GA RE SA
в низходяща гама.

Продължете за **5-10 минути**.

Моля, изтеглете Sa Re Ga Ma Pa Da Ni Sa от ТУК!



18. Седнете в *лесна поза* (Easy Pose). Кръстосайте ръце високо над гърдите. Брадичката е прибрана. В това положение пейте:

Гобинда, Гобинда, Хари, Хари
Gobinda Gobinda, Hari, Hari

за **3-5 минути**.

КОМЕНТАРИИ:

Този комплекс от упражнения е цялостна тренировка на аз-а. Упражнения **от 1 до 3** изграждат аурата и кръвообращението. Упражненията **4 и 5** балансират аурата и сексуалната енергия. Упражненията **от 6 до 12** стимулират протичането на прана (жизнената енергия) и разхлабват гръбнака. Упражнение **13** ребалансира цялата аурична циркулация и ви отвежда в дълбока медитация, като ви дава чувство за сигурност и активира способностите ви за самолечение.

СА РЕ ГА МА ПА ДА НИ СА (SA RE GA MA PA DA NI SA) в упражнение **17** е мантра на земята.

„Гобинда, Гобинда“, в упражнение **18** означава "Бог, който е опора и подкрепа на ВСИЧКО". "Хари, Хари" означава "Бог на свежата, красива, абсолютно мощна изцелителна енергия, във всеки един от нас".