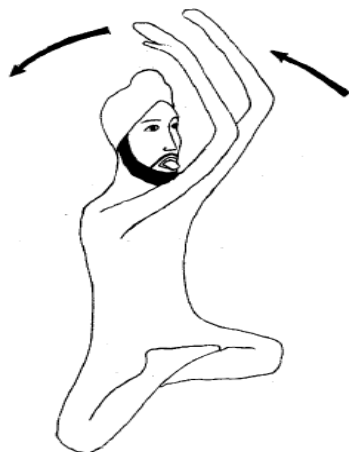


Крия - Четири упражнения за да посрещнете успеха и щастието и да изгоните скръбта и вината

(Kriya – Four Exercises to Welcome Success & Happiness and Expel Grief & Guilt)

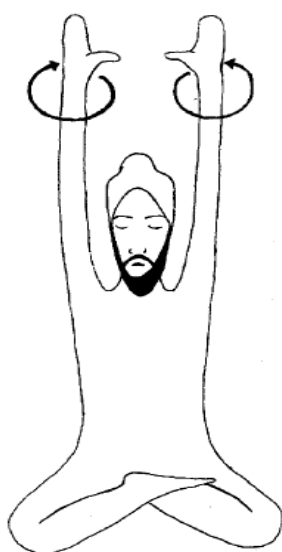


1. Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак. Дръжте очите си широко отворени. Поставете задната част на ръцете на коленете с лакти, отпуснати отстрани на тялото. С едно движение повдигнете ръцете в дъга, като изтласквате раменете, докато издишвате и изплезите езика си навън и надолу, доколкото е възможно. Вдишвайте силно, когато се върнете в първоначалното положение и приберете езика. Редувайте тези две позиции със силно и рязко дишане за **6-11 минути**.

Накрая: вдишайте дълбоко и задръжте дъха, докато натискате езика нагоре към горното небце. Задръжте за **20-30 секунди**. Повторете задръжането на дъха общо 3 пъти.
("Say Saraswati" е използвана първоначално.)

Моля, изтеглете "Say Saraswati" от ТУК!

Упражнение 1 е Сидх Шива Крия (Siddh Shiva Kriya). Отваря белите дробове и подобрява храносмилането. Емоционално упражнението освобождава "векове на стара скръб" и траур. Има много неща, които си отиват и за които копнеем. Загубата, която е неразрешена, неизяснена и болезнена може да ни закотви назад от пълното възприемане на настоящето. Сякаш ние почитаме миналото, като отричаме настоящето и предаваме бъдещето. Това упражнение ви насочва към настоящето с визия за бъдещето, когато старите модели се променят.



2. Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак. Протегнете двете ръце над главата, с изпънати лакти, дланите са напред и палците са изпънати силно един към друг. Фокусирайте очите нагоре (погледнете точката на третото око). Започнете да въртите двете ръце от областта на рамото и подмишниците. Движете лявото рамо по посока на часовниковата стрелка (ако гледате отгоре) и дясната ръка в посока обратна на часовниковата стрелка. Движенията на двете рамена не са непременно синхронизирани, но са непрекъснати. Продължете за **11 минути**. Вдишайте в края и протегнете гръбнака и ръцете.
("Heal Me" е пускана по време на това упражнение)

Моля, изтеглете "Heal Me" от ТУК!

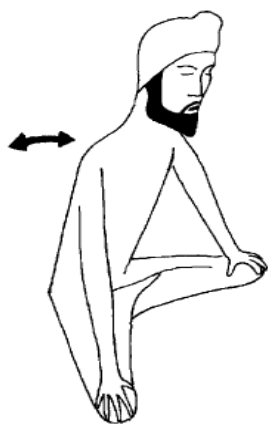
Упражнение 2 създава промяна, като променя баланса на татвите. Татвите (Tattvas) са петте елемента, в които всичко е съставено: огън, въздух, земя, етер и вода. Това създава емоции с лекота и перспектива. То позволява на аурата да задържи огромни вълни на радост, щастие и удоволствие. Ако някога сте се чувствали виновни за успех или удоволствие, това упражнение коригира способността ви да приветствате тези положителни преживявания.



3. Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак. Вдишайте през лявата ноздра и запушете дясната ноздра с палеца на дясната ръка, други пръсти са изправени нагоре. Издишайте през дясната ноздра и запушете лявата ноздра с десния показалец, който е по-фин. Гледайте върха на носа. Продължете **3-11 минути**. ("Wahe Guru Sat Nam Ji" е пускана по време на това упражнение)

Моля, изтеглете Satkirin Kaur Khalsa - Wahe Guru Wahe Guru Ji Sat Nam Ji от ТУК!

Упражнение 3 интегрира функциите на двете полукълба на мозъка, увеличава капацитета на белите дробове, създава дълбоко спокойствие и фокус и балансира фината енергия в ида и пингала, основните енергийни канали в гръбначния стълб и чакрите.



4. Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак. Поставете ръцете върху коленете, с длани надолу. Хванете коленете здраво. Дръжте гръбначния стълб изправен, докато се движите напред и назад отново в постоянен, мощен ритъм. Вдишвайте назад и издишвайте напред. Дръжте очите 9/10 затворени, т.е. „пияни очи“. Продължете за **3-11 минути**. След това вдишвайте, стегнете тялото и го разтърсете за **15-30 секунди**. Повторете задържането на дъха и разтърсването общо 5 пъти. ("Humee Hum Tumee Tum" е пускана по време на това упражнение)

Моля, изтеглете Humee Hum Tumee Tum от ТУК!

Упражнение 4 разпределя енергията на дишането през централния канал на гръбначния стълб, сушумна. Тя възстановява усещането на тялото за самото себе си и активира лечебните му ресурси.

Коментarii: Тази крия е за изцеление на тялото и за премахването на стари емоционални блокажи на ума. За да се създаде най-голямо влияние с тази крия, диетата трябва да е лека и много пъпеши се ядат през деня.

Практикувайте тази крия само вечер.

Правете я всеки ден в продължение на поне 40 дни.

Правете всяко упражнение със същата продължителност, не превишавайте 11 минути на упражнение.