

Крия - Настройване на фронталния лоб за вътрешна сила (Kriya - Tuning up the Frontal Lobe for Inner Strength)



1. Седнете в *лесна поза*, с ръце на коленете. Гърдите са навън и раменете са назад. Поддържайки тази позиция, започнете да вибрирате предната част на лицето, като използвате много бързо и кратко вибриращо движение - нагоре и надолу. Опитайте се да движите само челото. Дишането ще се промени. Продължете за **8 - 9 минути**.

Това упражнение се нарича Mastak Subhaee. То работи върху промяната и подмяната на сивата материя в мозъка.



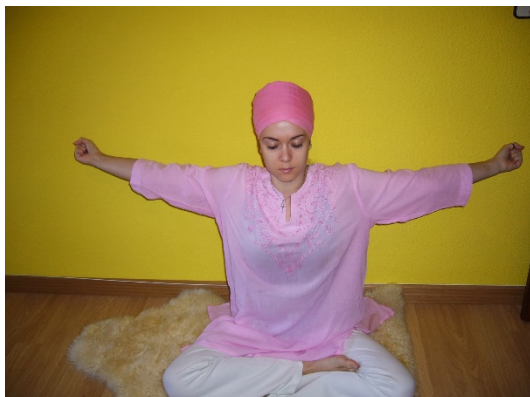
2. Останете в *лесна поза*, с ръце на коленете. Започнете да въртите главата от шията под формата на знака за безкрайност ∞ . Брадичката се спуска до центъра на гръдния кош с всеки кръг - 2 пъти за пълният цикъл на движението. Уверете се, че изпълнявате упражнението силно и стабилно, с едно и също време за всяко завъртане на главата. Продължете за **3 минути** при умерено темпо и след това останете неподвижни за **30 секунди**.

Това упражнение се нарича „Безкрайна крия“. Тя е много мощна и трябва да бъде направена внимателно и съзнателно. Ефектът е да балансира централната част на ухото, което спомага за ясна и съзнателна мисъл.

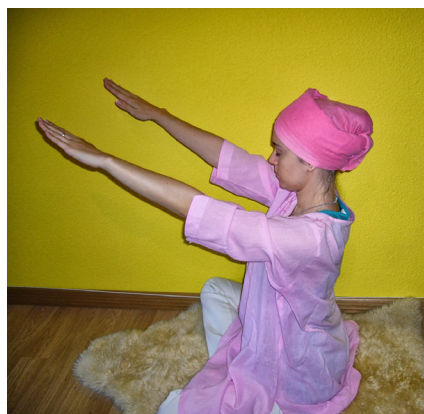


3. Все още в *лесна поза*, изпънете ръцете право настрани от тялото на нивото на раменете, с ръце в юмруци и палци отгоре. Вдишайте и приближете двата юмрука към горната част на раменете, като разтегнете лактите възможно най-мощно и опънете бицепсите си. Върнете се в първоначалната позиция на издишване. Продължете движението за **9 минути**.

Записа на *Sukhmanee Sahib* звучи на това упражнение.



**Моля, изтеглете Sukhmani Sahib Kirtan -
Bhai Parminder Singh Jalandhar от ТУК!**



4. Останете в *лесна поза*. Все още слушайте *Sukhmanee Sahib*, протегнете ръцете право напред и нагоре под ъгъл от 45°, с дланите обърнати надолу и събрани пръста. В тази позиция започнете да разклащате главата възможно най-бързо с много късо странично движение. Разклатете черепа в непрекъснато движение за **1 минута**. Вдишайте и релаксирайте.



От: Manual de Kundalini Yoga - Satya Singh