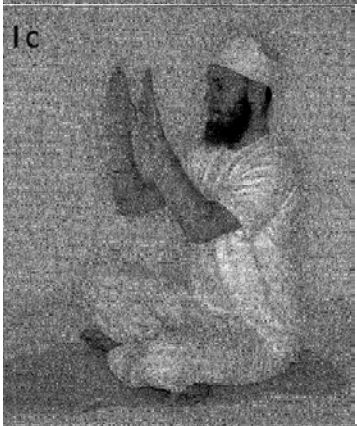
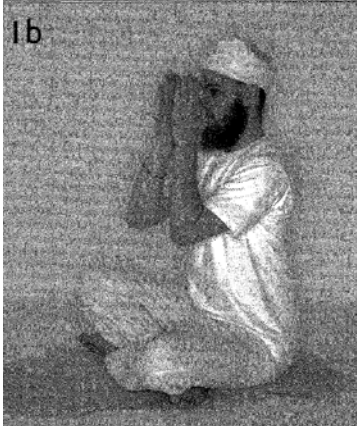
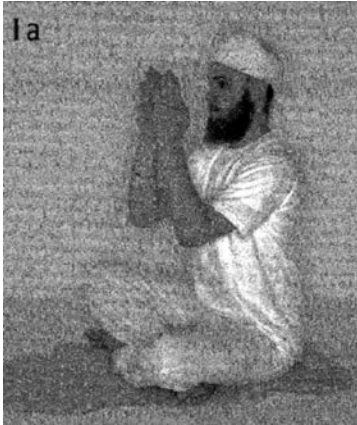


Читра* крия – огледални упражнения (Chitra Kriya - Mirror Exercises)



1. Седнете в лесна поза. Вдигнете ръцете си пред очите, с длани обърнати една към друга. Дланите са изпънати и палците са подравнени с другите пръсти. Ръцете ви са на около 20 см пред очите. Представете си, че ръцете ви са остриета на нож и ги поставете така, че да могат да отрежат очите ви точно наполовина.

Има специфично движение към тази крия. Когато го правите, то трябва да е толкова прецизно, че оптичният нерв подава на мозъка послание, че окото е отрязано на две. Разрезът трябва да бъде ясен и перфектен, ако искате да останете млади и да избегнете да ставате стари и тъпи.

Движението е с ъгли и има **4 части**:

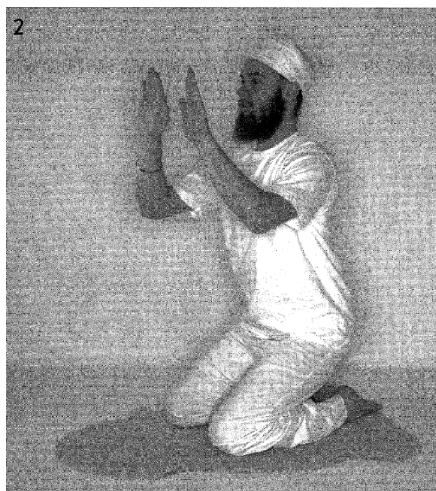
- а.** Започнете с ръце в начална позиция – 20 см пред очите
- б.** Приближете ръцете директно към очите
- в.** Върнете ръцете в началната им позиция
- г.** Обърнете дланите напред и ги движете на 20 см наляво и надясно.

Повторете модела: едно, две, три, четири. Вие се движите по много прави линии. Вие правите завоя под ъгъл 90°; този ъгъл трябва да бъде много прецизен и остър. Първата позиция действа като баланс. От там вие правите всички други движения на упражнението. Движението е много стегнато. Когато ръцете се върнат назад, те трябва да стигне до центъра на очите, и нито милиметър от мускулите на тялото не трябва да се промени. Мозъкът трябва да формира този модел. Вие насочвате секрецията на мозъка, за да формира модела. Мускулите трябва да се подчиняват. Всеки път разстоянието трябва да е равно. Разширявате, докато се свивате; връщате се, докато отивате. **5 минути.**

Коментари: Тези огледални упражнения се наричат Читра крии (Chitra Kriyas), най-свещената тайна на Индия. Те могат да променят цялата химия на мозъка. Красотата тук е в правенето на крията акуратно. Това е електронно шоково лечение. Вие манипулирате вашето електромагнитно поле. Използвате нервната си система, за да направите модел в мозъка. Моделът прави движение и движението, от своя страна, прави модела. Тя е много корелативна. Няма да ви обещаю, че ще ви накара да летите, но мога да ви кажа, че всичките ви неврози ще отлетят, ако просто преминете през това упражнение.

2. Седнете на пети. Продължете със същия модел, както при *Упражнение 1*, с едно допълнение: Докато довеждате ръцете си до позиция (г), повдигнете се от задните си части на около 15 см. Когато ръцете ви се върнат в изходна позиция, се върнете в седяща поза. **8 минути.**

Коментари: *Не разбирате погрешно. 15 см е 15 см, ако 15 см означава 90 см за вас, вие ще взривите цялата вселена. Трябва да използвате краката си, за да направите тази крия. Бедрата ще бъдат силно засегнати. Краката и ръцете ви се движат заедно; това е ритъм. Ако не можете да го направите, ще бъдете негодни. Това означава, че ако не можете да се целувате и да се прилепвате едновременно, вие сте частично импотентни. Координирайте се! Вие работите върху мозъка си, а не върху мускулите си. Направете крия толкова точна, колкото пистолетен изстрел. Измерете я точно като мярката на дърводелеца. Ако един милиметър е грешен, всичко ще бъде погрешно.*

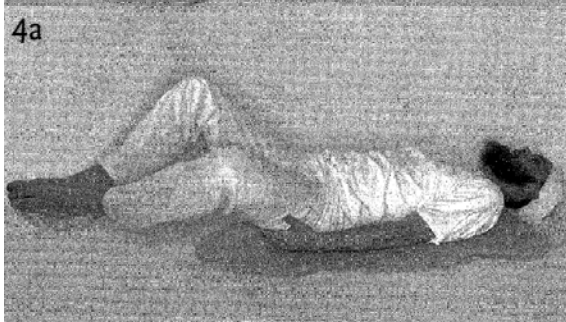
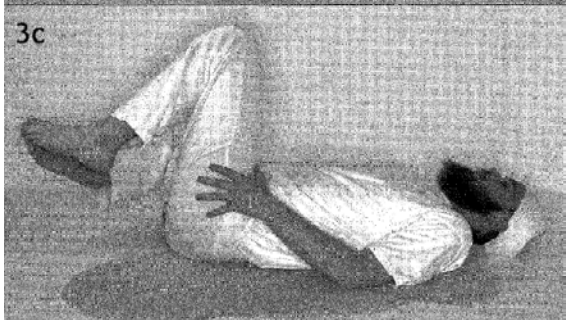
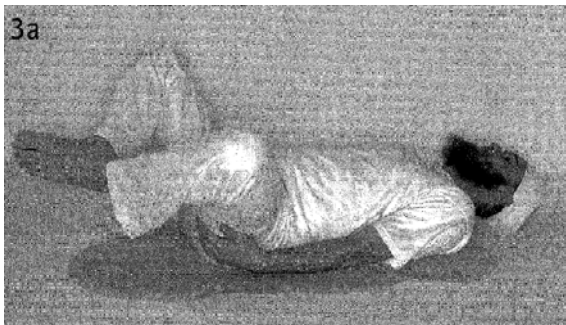


Докато практикувате, дъхът ви ще се регулира. Ще премине в *огнено дишане*. *Огненото дишане* ще промени химията на кръвта и белите дробове ще получат максималния кислород. Стремете се да завършите цялото нещо на един дъх. Издишайте въздуха, когато ръцете се приближават към очите. Ако не можете да завършите упражнението със синхронизиран дъх, просто продължете да оставете дишането да се регулира.

Искам да се върнете 10 години назад. Искам да се чувствате много, много могъщи и потентни. Направете го заради себе си, не заради ближния си, и не заради мен. Без значение какво е необходимо, трябва да се координирате. Пълен тайминг и координация. Направете дишането като изстрел. Нуждаете се от този силен дъх, защото може да започнете да усещате стомашни спазми. Също така ще откриете, че вашите прасци не са свикнали да държат тази поза за толкова дълъг период от време.

Вие имате този блокаж на ума. Мислите, че физическите упражнения са само за изграждане на мускули. Това е упражнение за мозъка. Няма нищо общо с мускулите ви; те се използват само за създаване на химия. Мускулите и движенията работят заедно, за да създадат биохимично действие в мозъка. Уча ви тези упражнения, за да ги предадете на децата си и всички вие да сте здрави, дълголетни и свършени.

Това е първокласна тайна от Ориента. В Америка няма нищо подобно на това. Надвийте болката си и съберете своето действие. Човек не се нуждае от акупунктура, за да надвие болката. Отпуснете се и мислено надскачете себе си.

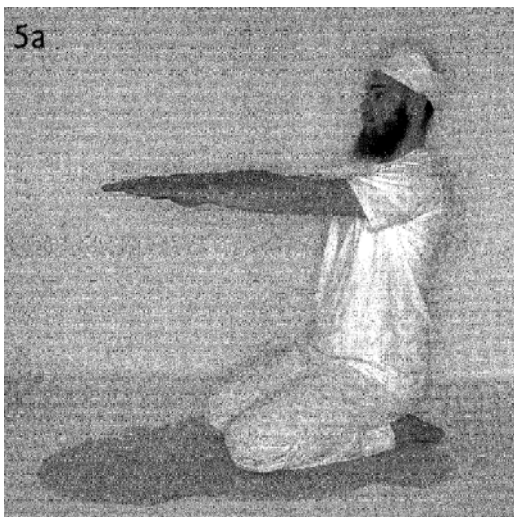


3. Легнете по гръб. Съберете краката си заедно, стъпало към стъпало. Ръцете ви са отстрани на задните части, леко ги притискат. Като държите коленете си отворени и стъпалата на краката си заедно, повдигнете краката си на около 45 см и ги протегнете наляво на 60°. Върнете ги обратно в изходна позиция и след това ги протегнете надясно. Продължете наляво и надясно, с *огнено дишане*. Движете цялата си тазова област. Опитайте се да поддържате контакта между стъпалата на краката. **4 минути.**

Коментари: *Мислено се отпуснете и премахнете умората. Това упражнение ще работи върху вашите творчески органи в мозъка. Тази част от мозъка е отговорна за неща, които идват при вас, за които не можете да вземете кредит, но се хвалите.*

4. В същата поза изпънете краката напред и след това обратно назад и над главата си, като поддържате стъпалата на краката заедно. Движете краката направо и нагоре, задържайки коленете леко раздалечени. Продължете с *мощно огнено дишане*. **4 минути.**

Коментари: *Ако това упражнение се прави дълго време като практика, няма да остарееете. Без значение какво е физическото ви състояние. Вторият и третият прешлен се свиват, докато остарявате. Това причинява много болка и поразии. Избягнете го с това упражнение. Това свиване на прешлените се нарича остеопороза. Обичам медицинската наука. Винаги има име за всичко. Може да не се излекувате, но лекарите могат да ви кажат как се нарича вашето заболяване.*



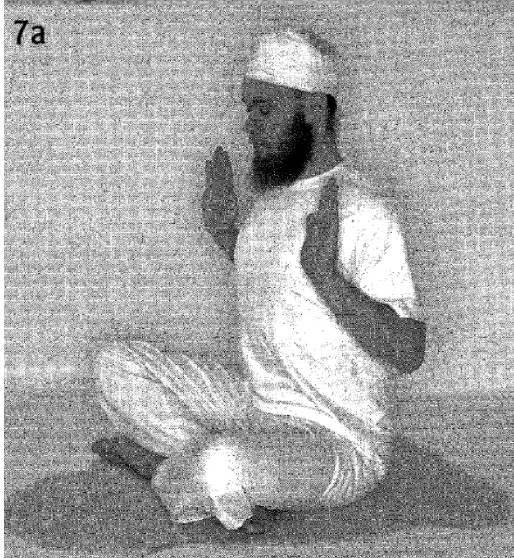
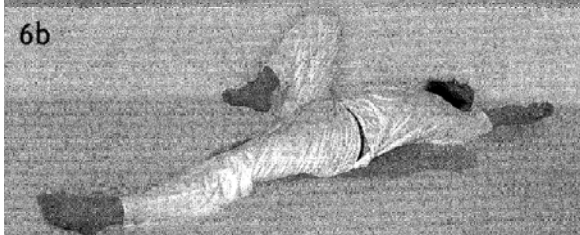
5. Седнете на пети. Изпънете ръцете право пред себе си. Придвижете се напред и докоснете челото си до земята. Поклонете се и се изправете, в ритъма на **Джап Сахиб** (*Jaap Sahib*). Покланяйте се и се изправяйте на сутрите. Ръцете и челото трябва да докоснат земята. На *намо* или *намастанг* докосвате земята, после се изправяте. Направете това точно. Дръжте ръцете си изпънати. Молитвата започва с призоваване към боговете и богините, след това започва с първата сутра и продължава стабилно. **31 минути.**



Това упражнение ще направи чудеса и ще разтегне добре долната част на гърба ви.

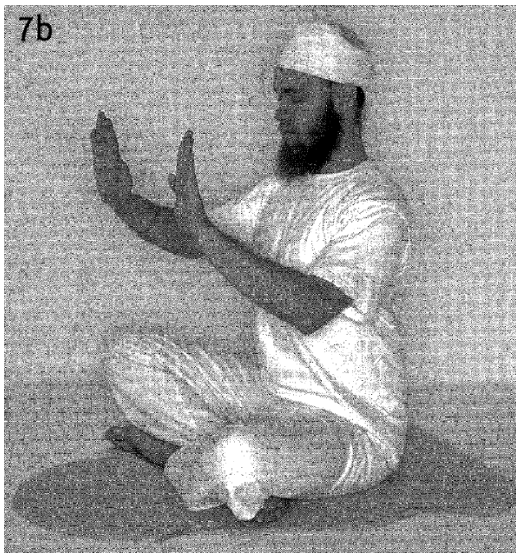


6. Веднага легнете по гръб и започнете *кръстосан кроул*. Работете диагонално и редуващо се. Изпънете дясната ръка над главата си, докато свивате лявото си коляно към гърдите. Когато ги отпускате, вдигнете лявата ръка и десния крак. Това ще изравни енергията перфектно. Сега ще спечелите за цялата си упорита работа. Не мамете. Продължавайте. След 1 минута, започнете да пеете патриотична песен и продължете да пеете. **4 минути.**



7. Седнете в *лесна поза*. Вдигнете ръцете си и бутнете така, сякаш бутате нещо далеч от вас. Върнете ръцете обратно и натиснете отново. Натиснете силно. Изхвърлете цялата негативност, всяка болест, всичко погрешно. Наистина натиснете. Ще станете млади и красиви. **2 минути.**

Забележка: *Те се наричат огледални упражнения, защото винаги се правят пред огледалото или в присъствието на ръководител.*



***Читра нади:**

В *Сушумна* има *Ваджра нади*, която е блестяща като *Сурия* (Слънцето) с раджастични качества. В рамките на *Ваджра* има ***Читра*** (Chitra) (или Citrani) *нади*, тя е със сативична природа и бледо оцветена като *Луната*.

В *Читра* има много фин канал ("Canalis Centralis"): *Брахманади*, чрез който *Кундалини*, когато се събуди, преминава от *Муладхара* в *Сахасрара* чакра.

Долният край на *Читра нади* се нарича *Brahmadwara* (вратата на Brahman), чрез който *Кундалини* трябва да премине, за да достигне *Brahmarandhra* (отвора на Brahman), в короната на главата.

От: Man to Man: The Men's Teachings of Yogi Bhajan