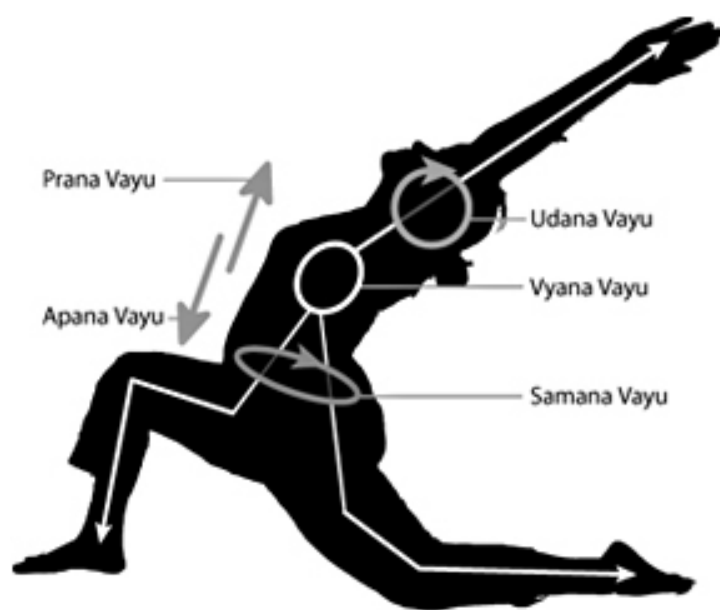


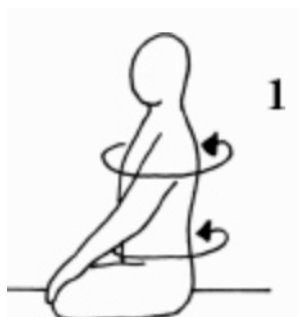
Крия – Балансиране на ваю (Kriya - Balancing The Vayus)



„Има **5 главни ваю***: **прана**, която се движи в сърцето, **удана** в гърлото, **самана** в областта на пъпа, **апана** в областта на ануса и **виана**, която е разпространена из цялото тяло.“

Тези **5 ваю** трябва да са в комбинация и баланс. Този комплекс раздвижва всички ваю на тялото и води до равновесие на цялата ендокринна система. Ако можете да практикувате този комплекс сами, ще бъдете изненадани колко контрол върху ума, тялото и душата и комбинацията помежду им може да постигнете.

* Думата **Ваю (Vayu)** идва от санскрит и означава **вятър**. Ваю се наричат и 5-те вати - различните символи на това, което в Аюрведа се нарича Вата-Доша, отнасящи се до вятъра или въздушния елемент.



1. Седнете в *лесна поза*. Поставете ръцете си на коленете, като държите гръбнака изправен. Движете се в кръгове от основата на гръбнака. Почти е като да се люлеете напред-назад, но тъй като не оставяте гръбначния стълб да се огъне, в основата се постига по-малко кръгово движение. **1 минута.**



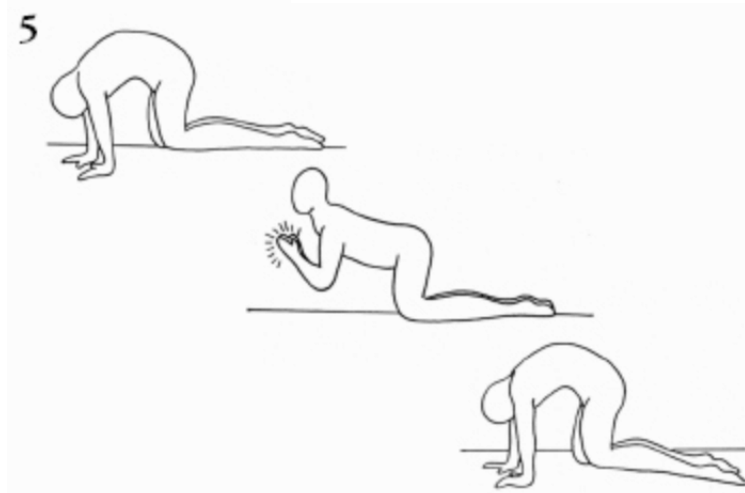
2. Останете в *лесна поза*, с ръце на коленете. Наведете се наляво, докосвайки челото до лявото коляно и след това се наведете надясно, докосвайки челото до дясното коляно. Продължете **1 минута.**



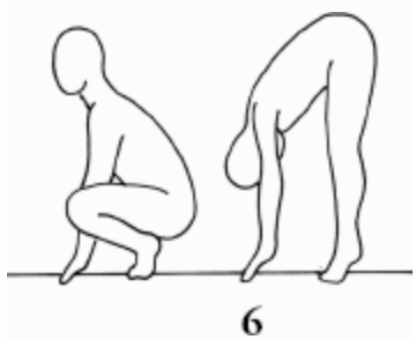
3. Останете в *лесна поза* и кръстосайте двете ръце пред *сърдечния център*, докосвайки гръдния си кош. Завъртете тялото си наляво и надясно, като движите раменете си. **1 минута.**



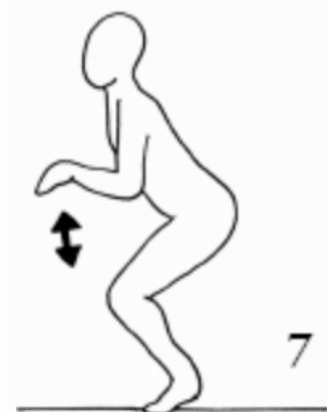
4. Все още в *лесна поза*, заключете ръцете си зад врата, наведете се напред към земята и се изправете нагоре. **1 минута**.



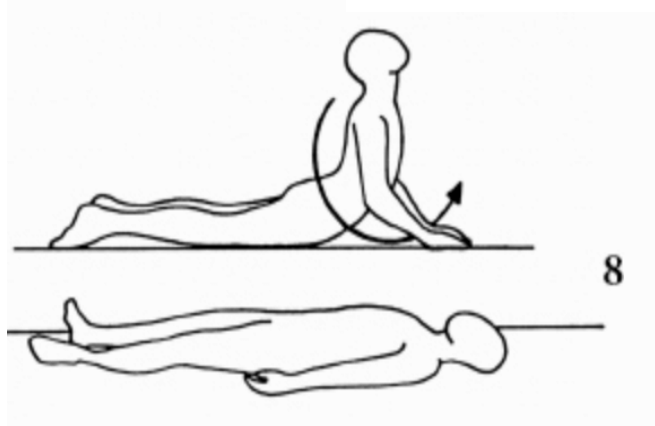
5. Влезте в *поза котка-крава* и започнете да огъвате гръбнака нагоре и надолу, възможно най-бързо, за **15 секунди**. След това, като вдигате главата си, вдигнете ръцете си от земята и плеснете. Когато сведете главата си надолу, върнете ръцете си на земята. Продължете **1 минута**.



6. Преминете в *поза жабки* и направете **21 жабки**.



7. Застанете прави като *кенгуру*, със сгнати колена и ръце близо до тялото, свити в лактите. От тази позиция направете **21 скока** на кенгуру.



8. Легнете по корем, със събрани пети и ръце на земята от двете страни на гръдния кош. Издигнете се в *поза кобра*. От *поза кобра* изтърколете тялото си наляво, така че в крайна сметка да легнете по гръб на земята. Върнете се обратно по корем и преминете в *поза кобра*. Този път изтърколете тялото си надясно, бързо се преобърнете, така че отново да се озовете на земята по гръб. Върнете се по корем, нагоре в *поза кобра* и продължете. **1½ минути**.



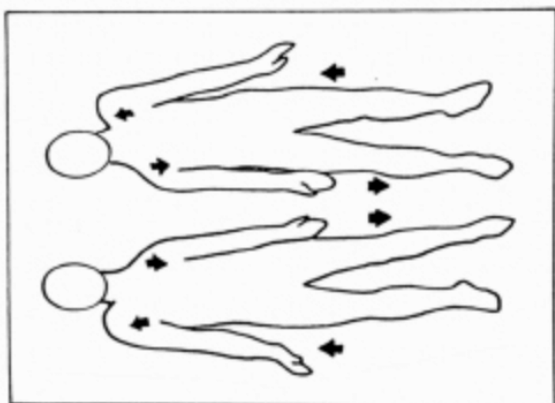
9. Преминете в *поза лък* и започнете силното *огнено дишане*, така че пъпа да се движи. **1 минута.**



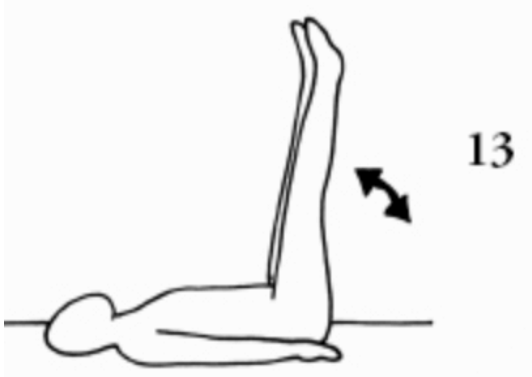
10. Седнете на пети, разтворете коленете и седнете на земята между петите. Легнете назад, така че горната част на тялото ви да е на земята. Започнете да удряте горната част на гръдния кош с юмруци (лимфната зона) за **20 секунди**, след това внимателно удряйте корема си за **15 секунди**, след това силно удряйте бедрата си за **15 секунди**, след това удряйте *пъпния център* за **10 секунди** и от двете страни на врата си за **15 секунди**.



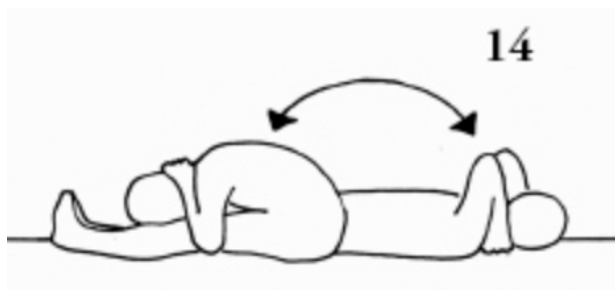
11. Седнете отново в *лесна поза*, с ръце на коленете. Завъртете горната част на тялото **51 пъти**, стягайки храносмилателната област.



12. Легнете по гръб. Протегнете лявото бедро и рамо надолу, докато разтягате дясното бедро и рамо нагоре. След това протегнете дясното бедро и рамо надолу към краката, докато разтягате лявото бедро и рамо нагоре. **2 минути.**



13. Все още лежейки по гръб, с изпънати колене и събрани пети, повдигнете краката до 90° и ги спуснете надолу с *огнено дишане*. **1½ минути.**



14. Все още по гръб, заключете ръцете зад врата и станете нагоре, като наведете главата си към коленете, и легнете обратно. **1½ минути.**

Моля, изтеглете Nirinjan Kaur - *Jai Tegang* от ТУК!

15. Отпуснете се и усетете енергията на *Шакти*, движеща се в гръбнака ви. Слушайте "Jai Teh Gang" за **10 минути.**

В клас Йоги Баджан също свиреше на Гонг, за да активира енергията на *Шакти*.

„Има **2 начина** да преминете през живота: "**Отидете и го вземете**" - развийте физическото си тяло, за да следвате събитията, или "**Бъдете и го вземете**" - развийте своето сияйно тяло, така че всичко ще дойде при вас. Разработете и двете за перфектен баланс, като балансирате ваю, въздуха в тялото.“

Йоги Баджан