

Крия - Настройване на мозъчните полукълба и елиминиране на подсъзнателна памет (Kriya - Hemisphere Adjustment and Subconscious Memory Elimination)

Мозъкът има две полукълба - ляво и дясно. Тези две части трябва да координират своите дейности едновременно, за да допълват взаимно. Има и друга област, наречена област на паметта, която също трябва да се координира с двете полукълба на мозъка. Когато тази координация липсва, човек ще бъде ядосан, разочарован и саморазрушителен.

Нещата, на които обикновено разчитаме да ни помогнат, като приятели, пари, младост и красиви вещи, са от малко значение в живота. Важното е координацията в действието на нашия мозък, когато сме изправени пред предизвикателството на времето. Това е единственият приятел, от който се нуждаем. Останалото идва по-късно.

Когато се сблъскате с предизвикателна ситуация и от левия първоначален мозък се изисква да действа, десният мозък и паметта трябва да се координират, така че вашата цялостност да насочва отговора и отговорът ще бъде в хармония с вас.

Може да сте най-гениалният човек, интелигентен, осъзнат, компетентен и честен. Целият пакет може да е перфектен. Но ако личността чрез паметта не отразява координацията на мозъчните полукълба, не можете да действате в пълно съзнание, в цялостния си аз.

Ето колко важно е това взаимодействие.



1. Застанете на ръце и колене в поза крава. Повдигнете дясната си ръка по едно и също време, докато вдигате левия си крак, като запазвате лявото коляно на пода. Левият крак и пищяла се движат, но коляното остава на пода. Спуснете дясната си ръка и левия крак. Вдигнете лявата си ръка и десния крак, като държите коляното на пода. Продължавайте последователно да повдигате и спускате противоположните ръце и крака. Продължете за **6 минути.**

Установете се ритма на движението и останете в него, като започнете да пеете някоя песен, която си спомняте. Няма значение колко бързо се движите, просто поддържайте постоянен ритъм.

Йоги Баджан предложи да се използва първата паури на *Jaap Sahib* (Namastang Akaalay) и каза, че когато е научил това упражнение, той използвал Dayha Shiva шабад.

Моля, изтеглете *Bhai Rajinderpal Singh - Namastang Aakaley* от ТУК!

Каквото и да пеете, трябва да пеете наизуст, като същевременно поддържате ритма на движението. Идеално е практиката на това упражнение да започне на 3-годишна възраст.



2. Легнете по гръб. Дръжте десния си крак право напред, докато сгъвате левия си крак, довеждайки лявото коляно до гърдите. Натиснете левия си крак към гърдите си с ръце за секунда. Изправете левия си крак и свийте дясното коляно към гърдите си. Докато ръцете ви натискат едното коляно, другият крак трябва да се протегне. Дръжте издължения крак право напред на няколко сантиметра от пода. Продължете последователно да дърпате всяко коляно към гърдите. Продължете за **4 минути**.



3. Все още легнали по гръб, вдигнете краката си до 90°. Отворете ги широко и започнете да ги кръстосвате. След **1 минута**, докато продължавате да отваряте и затваряте краката си, започнете да мислите за инциденти в живота си, които са ви накарали да се разгневите. Спомнете си за събития, които са ви разстроили и ги прегледайте наум. Не забравяйте да запазите постоянен ритъм в движението. Продължете **още 11-31 минути**. *Това упражнение разрушава старите спомени.*



4. Останете легнали по гръб, поставете ръцете си под долната част на гърба и изправете торса си на 60° от пода. Задръжте позицията и се усмихнете. Не отпускайте теглото си върху дланите или ръцете. Продължете за **3 минути**.



5. Легнете по гръб и извикайте някой (който и да е) от горната част на белите дробове. Продължете за **3½ минути**.



6. Останете по гръб и се смейте. Продължете за **½ минута**.



7. Вдишайте и седнете в лесна поза. Пейте Ади Шакти мантрата:

Ек Онг Каар-а, Са Та Наа-ма, Сири Уаа-ха, Хей Гуру-у
Ek Ong Kaar-a, Sa Ta Naa-ma, Siree Waa-ha, Hay Guroo

в **3½ цикъла** от Лая Йога. На "Ек" издърпайте пъпа назад. Последната сричка от "Каар-а", "Наа-ма" и "Уаа-ха" се създава чрез рязко издърпване на диафрагмата. На "Хей Гуру-у", отпуснете заключванията. Визуализирайте звука, който се върти около гръбнака от основата му до върха на главата. Продължете за **11-31 минути**.

Накрая: Продължавайте да мантрувате наум, докато вдишвате за 20 секунди, задържате дъха си за 20 секунди и издишвате за 20 секунди. Повторете тази последователност на дишането още 2 пъти. Вдигнете ръцете си във въздуха и ги разтърсете енергично. Разклатете гръбнака и цялото тяло.

От: *Reaching Me in Me*