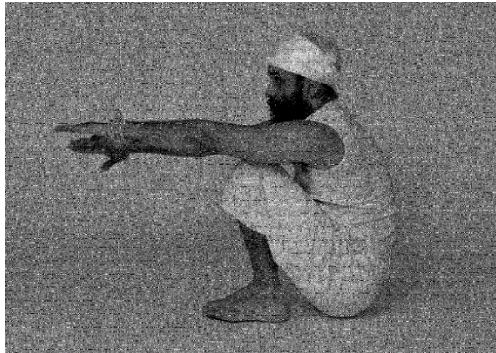
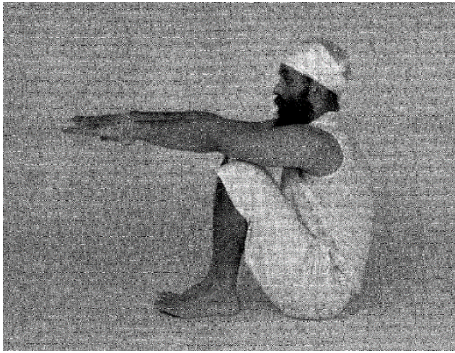


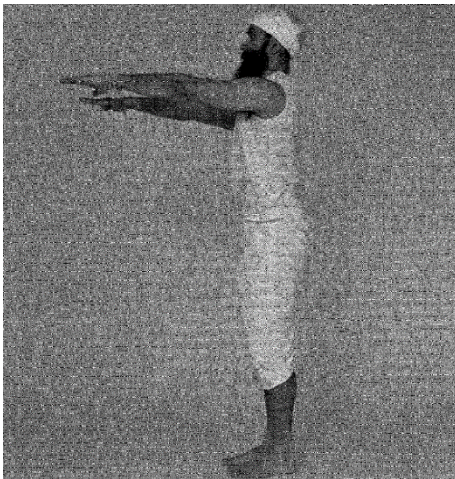
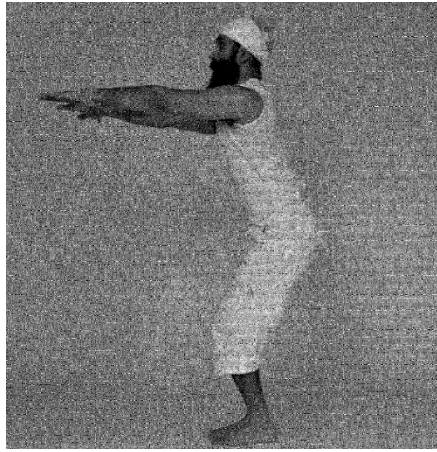
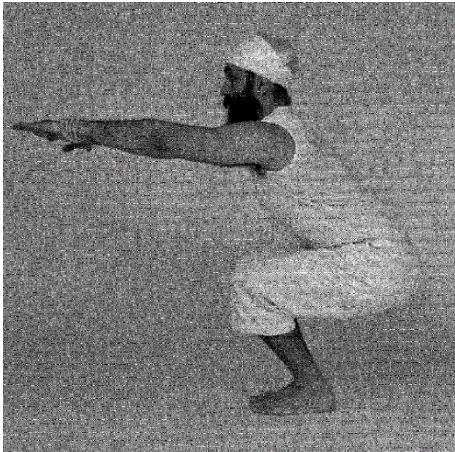
Пратяхар-пранаяма Санк Чални крия (Pratyahar-Pranayama Sank Chalnee Kriya)



Поза: Седнете на земята, с ръце, протегнати напред, поставете тежестта си на стъпалата и се опитайте да се изправите. Бавно, бавно, няма бързане. Изправете се нагоре, докато сте **абсолютно прави**, здраво стъпили на краката си, с ръце напред и се опитайте да „летите“. След това се върнете обратно в изходна позиция (клякайки).

Очи: Дръжте очите си отворени.

Време: Трябва да имате **1 минута**, за да станете и **1 минута**, за да се върнете.



Забележка: Тази снимка не показва крайната поза – изправени на крака и летящи. Можете да използвате раменете и ръцете, както желаете; можете да тълкувате летенето, както искате.

Коментари: Не правете повече от **52 повторения на ден**. Ще станете летящ йогин. Дишането ви ще стане автоматично след първите няколко минути и след това ще дишате през всяка пора на кожата. Дъхът е много специален праничен дъх. Това е предизвикателство за мъжа и е много, много свещено упражнение. Ако наистина искате да преживеете живота, правете го понякога.

Въпрос: Мога ли да кръстосам глезените си, когато ставам или трябва да ги държа прави?

Йоги Баджан: И по двата начина. Тази крия подхожда на всеки метаболизъм, всяка височина и всяко тегло по различен начин. *Sank chalnee:* *Sank* означава „раквина“ и раковината е пълния център. *Chalnee* означава „започва“. Това е медитация и цялостна пранаяма едновременно.

Йоги Баджан: Искам да завърша този курс, като ви изнеса разкажа за най-важната част от менталния аспект. Нарича се „игра на ума“. Играта на ума ви изиграва, мислено, че вие сте вие; че трябва да сте успешни; трябва да бъдете силни; да грабите; да контролирате; да бъдете известни; да бъдете разбрани; трябва да бъдете обичани; трябва да бъдете това, трябва да бъдете онова.

Всъщност това е самосаботаж: Защо? Защото вие сте „аз“ и „аз“ трябва да имам „ти“. И „ти“ трябва да има „аз“, за да играе с него. Аз трябва да имам теб, за да си играя, а ти трябва да имаш мен, за да играеш и някой трябва да наблюдава пиесата. По този начин ние винаги сме аз, ти и ние. Ако разбирате това, разбирате всичко.

Нуждая се от теб. Имаш нужда от мен. И има някой, който разбира за какво е тази нужда и това е „ние“. Затова аз, ти и ние. Всеки, който живее само чрез „аз“, ще живее в болка и разочарование. Всеки, който живее с "ти и аз", ще живее в разочарование. Но всеки, който ще живее в "Аз, ти и ние" ще живее цялостен, щастлив и весел.

Сега играта на ума е аз, ти и ...

Отговор: Ние.

Йоги Баджан: Ние. Това е основната бележка.

**Пратяхара - придобиване на господство над външните влияния*

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