

Крия - Работа върху меридианите

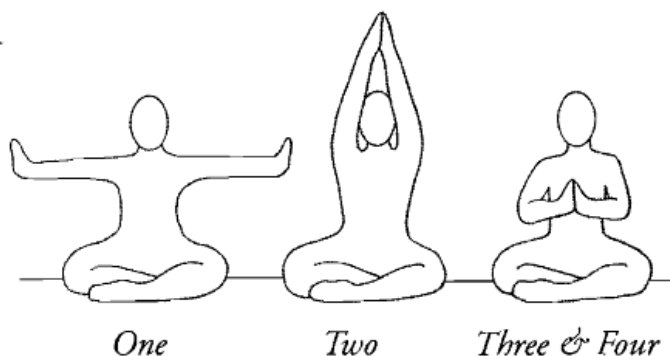
(Kriya - Work on the Meridians)

"Когато разбирането ти е "Аз принадлежи на Бога и Бог принадлежи на мен", когато това уравнение е завършено, ти си светец.

Тогава всичко ще дойде при теб. Не трябва да се бързаш и да се суетиш."

Йоги Баджан

1



1. Седнете в лесна поза, с длани в молитвена мудра пред гърдите.

1. Протегнете ръцете си настрани, успоредни на земята, като китките са огънати и пръстите са насочени нагоре. Дланите ви са обърнати навън.

2. Съберете дланите над главата, с изправени лакти.

3. Спуснете ръцете си така, че дланите ви да са заедно пред центъра на гърдите, но без да го докосват.

4. Останете в позиция 3. Това е неактивната команда, наричана още "недействащо действие".

Повторете тази последователност за **3 минути**. Движете се бързо.

2



2. Легнете по гръб.

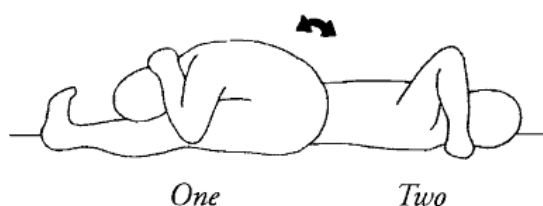
1. Легнете по гръб и повдигнете предмишниците, дланите сочат към краката.

2. Свийте коленете и повдигнете краката, за да докоснете дланите.

При следващото броене на 1 се върнете легнали по гръб, със свити лакти, така че дланите ви да сочат към краката.

Повторете тази последователност за **3 минути**. Движете се бързо, така че движенията 1 и 2 да бъдат извършени за 2 секунди. Не трябва да има шум, когато петите ви се върнат на земята.

3



3. Останете легнали по гръб, преплетете пръстите си и ги поставете зад врата така, че да докосват кожата. Движете се от позиция в позиция, като броите:

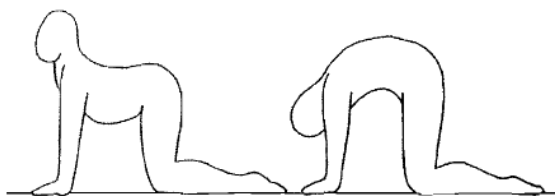
1. Седнете и наведете главата си до колене.

2. Легнете обратно.

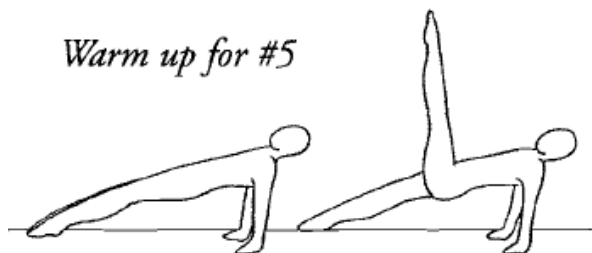
Повторете тази последователност за **3½ минути**. Движенията 1 и 2 трябва да бъдат извършени за 4 секунди.

Това упражнение е полезно за черния дроб и храносмилателния тракт.

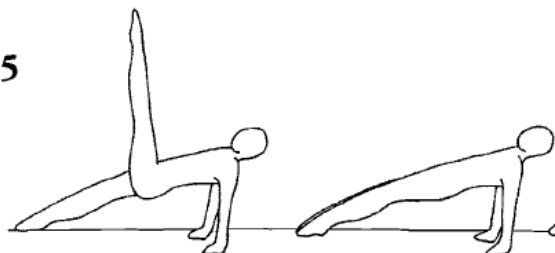
4



Warm up for #5

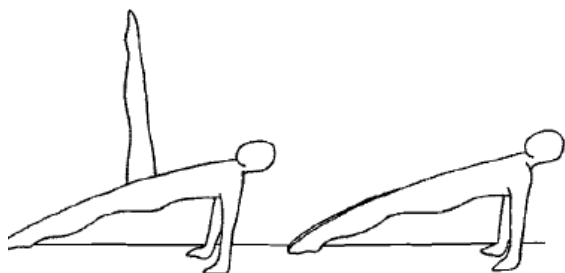


5



One

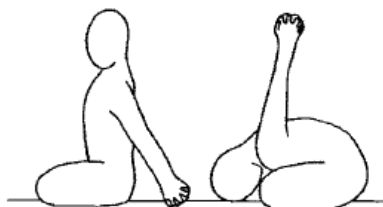
Two



Three

Four

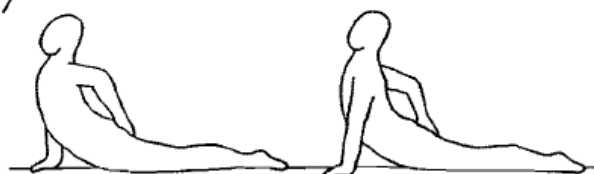
6



One

Two

7



One

Two



Three

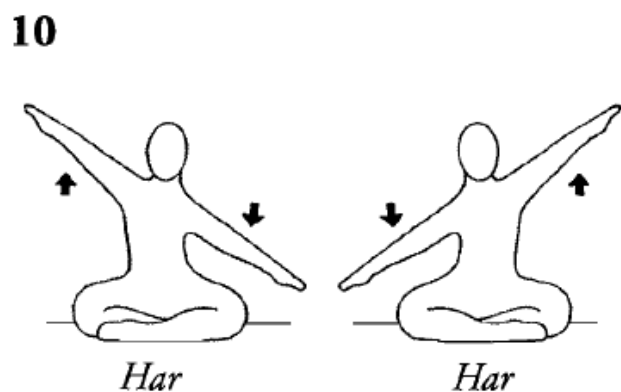
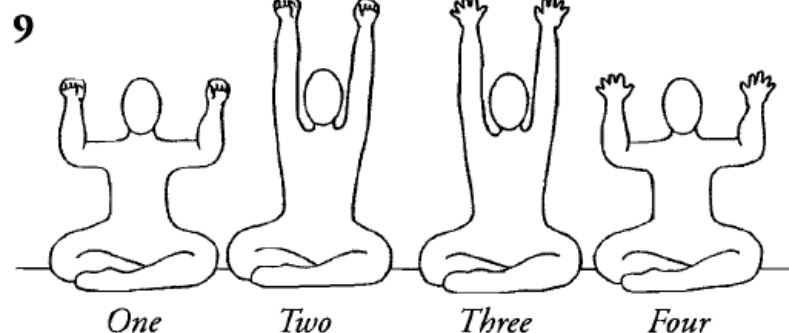
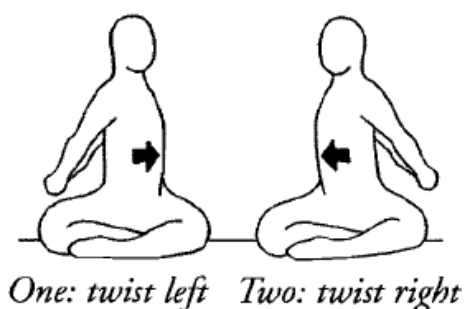
Four

4. Застанете на ръце и колене и направете *котка/крава*, за да разхлаете раменете си и да ги предпазите от схващане. Движете се бързо. **30 секунди**. Долната част на гърба и раменете трябва да се движат.

5. Застанете в поза *задна платформа*. Дръжте тялото си в една права линия. Ръцете и стъпалата ви са плоски на пода. Пръстите на ръцете сочат към краката. Останете в платформата и вдигнете и спуснете левия си крак за **15 секунди**. След това започнете последователни повдигания на краката. Движете се от позиция в позиция, като броите:
1. Повдигнете левия си крак до 90°.
2. Спуснете левия си крак.
3. Повдигнете десния си крак до 90°.
4. Спуснете десния си крак.
Продължете с тази последователност за **1 минута**. Движенията от 1 до 4 трябва да бъдат завършени за 4 секунди. Ускорете за последните 10 секунди.

6. Седнете в *лесна поза*, с длани във *Венерин захват* зад гърба. Движете се от позиция в позиция, като броите:
1. Наведете се напред, като вдигате ръцете си възможно най-високо, докато докосвате челото си до пода.
2. Изправете се.
Продължете за **30 секунди**.

7. Влезте в *поза кобра* и се движете, като броите:
1. Останете в *поза кобра* и докоснете задните си части с лявата ръка.
2. Върнете лявата си ръка на пода и докоснете задните си части с дясната ръка.
3. Върнете дясната си ръка на пода и докоснете задните си части с лявата ръка.
4. Върнете лявата си ръка на пода и докоснете задните си части с дясната ръка.
Продължете за **2 минути**, ускорявайки движението след първата минута. За първата минута движенията от 1 до 4 завършват за 4 секунди. За втората минута движенията от 1 до 4 завършват за 2 секунди.



След това легнете по корем, с обърната глава на една страна и се отпуснете за 30 секунди.

8. Седнете в лесна поза, с длани във Венераин захват, с преплетени пръсти зад гърба.

Протегнете ръцете си далеч от раменете и ги повдигнете нагоре, колкото можете.

Движете се, като броите:

1. Завъртете се наляво

2. Завъртете се надясно.

Завъртането наляво и надясно е завършено за 2 секунди. Движете се силно.

Продължете за **2½ минути**.

Това мощно люлеене може да поддържа сърцето ви здраво.

9. Седнете в лесна поза и се движете, като броите:

1. Ръцете ви са свити в лактите, поддържайки горната част на ръцете успоредно на пода. Ръцете са свити в юмруци.

2. Дръжте ръцете си в юмруци и ги вдигнете нагоре.

3. Дръжте ръцете нагоре, но отворете пръстите.

4. Дръжте пръстите отворени, но сгънете лактите така, че ръцете да са в положение **1**.

1,2,3 и 4 са като едно движение.

Продължете за **1½ минути**.

Движенията от **1** до **4** завършват за 3 до 4 секунди.

10. Седнете в лесна поза с ръце, изпънати от страни на тялото, изправени лакти и дланите надолу. Движете едната си ръка нагоре, докато другата ръка се движи надолу. Дръжте ръцете си в една права линия. Торсът трябва да се люлее с това движение. Пеете **Хар (Har)** шепнейки всеки път, когато някоя от ръцете се движи надолу. Движението е бързо, така че пеенето е непрекъснато. Ритъмът и енергията са важни. След **4½ минути** започнете да повтаряте мантрата на глас за още **1 минута**.

11. Легнете по гръб и се отпуснете.
10 минути. В този записан клас Йоги Баджан свири Гонг, за да отведе учениците в *"био-ритъма на левите първоначални мозъчни вълни"*.

Силно се препоръчва да получите аудиозапис на този клас, така че да можете да чуете и усетите Йоги Баджан, ръководещ упражненията. На практика е невъзможно да се разбере как упражненията се броят без неговото експертно ръководство. Тази лента (KYB 029) е налична от Ancient Healing Ways (виж страница II). Когато този клас е бил преподаван, самият Йоги Баджан е броил упражненията. В упражнението той игриво смесва броенето, който обърква движението на учениците. Искаше учениците да бъдат нащрек и да използват мозъка си, за да контролират движението.

"Ние имаме първоначален навик да се подчиняваме... На какво трябва да се подчиняваме и на какво не трябва да се подчиняваме - това е, което трябва да научим. Този решаващ фактор е лявата страна на мозъка. Не дясната страна. В живота, ако лявата страна не е ефективна, първоначална, творческа, проективно-активна, дясната страна ще извърши толкова много грешки, че дори не можеш да ги изброите. По същество, първоначално трябва да помните, че ти си ти ... В противен случай всичко, което правите, е неоснователно."

Йоги Баджан обясни: "Ти се ядосваш, сражаваш се и се аргументираш дотолкова, че ставаш досаден и противен. За което трябва да се извиниш и да съжаляваш. Тъй като вашият десен инициатор е силен, той може да прожектира гнева, така че да стане разрушителен. Това може да се случи, защото левият ви инициатор не е координиращ, а левият инициатор на мозъка, когато не координира, ви прави непълни. Вие ще бъдете само на 1/3 човек, няма значение на каква религия или държава принадлежите.

В едно упражнение, когато учениците продължили с първоначалното движение, въпреки че той изричал различна поредица от числа, Йоги Баджан каза: "Нещата стават рутинни. Животът става рутинен. Ако нещо не е рутинно, вие се разпадате... Да не можете да следвате бронето както се дава, показва как се определят нашите модели и как ставаме "несъзнателни".