

Крия – Великолепната седморка (Kriya - The Magnificent Seven)



1. Котешки разтягания. Протегнете се на двете страни.



2. Отваряне на очите.

„Отворете очите си под ръцете. Не трябва да гледате направо, когато очите ви са отворени. Трябва да погледнете в дланите на ръцете си. Това ще поддържа очите ви млади дълго време. Щом отворите очите си направо, много скоро ще ви трябват очила.“



3. Разтегателна поза. Ръцете, краката и главата са на приблизително 15 см от земята. Ръцете са от двете страни на тялото, дланите са обърнати към бедрата. *Огнено дишане за 10 до 15 секунди.*



4. Поза кобра. Легнете по корем. Ръцете са под раменете. Издигнете се нагоре и заключете лактите, като поддържате таза на земята. Изпънете лактите, за да задържите таза на земята, или поставете предмишниците на земята, както е в *поза сфинкс*. Изберете точка на тавана, за да погледнете. *Продължително, дълбоко дишане или огнено дишане.*



5. Котка-крава. Застанете на ръце и колене. Вдишайте, извивайки гръбначния стълб надолу, сякаш някой е седнал на него и вдигнете главата нагоре в *поза крава*. Издишайте, извивайки долната част на гърба и гръдния кош в *поза на гневна котка*, като се избутвате нагоре от раменете. Брадичката се прибира към ключицата. Концентрирайте се върху движението на гърдите, главата се навежда последна. Вдишайте - главата нагоре, издишайте - главата надолу. Дишайте пълно. Това е гладко, флуидно движение. Ръцете от раменете до китките са неподвижни. Краката от таза до коленете са неподвижни. Може да увеличите скоростта, когато постигнете гъвкавост.



6. Стандарт на ума.

„И има и друг вид хигиена. Тя се нарича стандарт на ума. Три пъти през деня, за да проверите умствената си сила, седнете и изпълнете краката право напред. Хванете пръстите на краката си с ръце. Докоснете носа до коленете. Три пъти на ден трябва да проверявате. Всеки път, когато се чувствате напрегнати и с недостиг на енергия, трябва да балансирате. Ако искате да се изправите пред света за 12 часа, правете го на всеки 4 часа. За една жена това е задължително.“

7. Поза скала.

„Седнете на пети, а после легнете по гръб, с ръце отпуснати отстрани. Всеки път, когато се храните, е важно да помогнете на храносмилането, като седнете на пети за 5-7 минути след хранене. И ако е възможно, вечер лежете по този начин по гръб. Ако една жена може да прави тази поза всяка вечер, тя едва ли ще се разболее. Времето е от **5 до 7 минути**. За най-добри резултати е добре да се прави вечер. В зоната на здрача, когато слънцето залязва, тази поза е най-добрата.“





Гънприт Карни Крия (Gunpreet Karni Kriya)

И една поза, *Gunpreet Karni Kriya*, която е само за жени. Тя е *поза свещ*. Поставете цялото тегло на лактите и врата, задръжете тялото върху тях. В тази поза всяка жена трябва да стои **за 5 до 7 минути** сутрин. И не мисля, че изобщо ще имате нужда от някой в света. Чрез поддържане на добро здраве и хигиена, вие сте в добра форма."

Както е преподадено от Йоги Баджан на Khalsa Women's Training Camp, 1988