

Крия – кихащият Буда (Sneezing Buddha Kriya)



1. Седнете в лесна поза с изправен гръбнак, прибрана брадичка и издигнат гръден кош. Отпуснете ръце в скута си.

„Помислете, че сте Учителят Буда. Знаете, че той винаги се чувства така. В гърлото ви има вертикален клапан, който ще стимулирате. Той е пряко свързана с хипофизата и има силата да я задвижи.“

Вдишайте през уста във формата на буквата "О", сякаш вдишвате въздух през сламка. Издишайте мощно през двете ноздри, сякаш кихате.

3 минути.

„Добре е да накарате и двете ноздри отвътре да работят по ваша команда. Вдишайте през "О" и издишайте дъха си навън. Когато кихате, това означава, че мозъкът ви е под натиск и се нуждае от облекчение, така че създава кихане. Научете се да създавате изкуствено кихане, това е тежката част. Вдишвате дълбоко и издишвате. Обикновено човек се прозява или киха през деня, когато е прекалено уморен или за да се балансира. Когато кихате, дайте почивка на мозъка си. Трябва да се научите да кихате.“

„Това упражнение инвокира хипофизата, главната жлеза, пазителя на всички жлези. То ще ви даде силата да сте винаги нащрек. Това самосъздадено кихане е безценно.“



2. Свийте лактите и ги повдигнете настрани от тялото, доведете ръцете си на нивото на раменете, пръстите са леко раздалечени и дланите са обърнати нагоре. Дишайте мощно през уста под формата на буквата "О", използвайки пълния център и диафрагмата, за да придадете силата на дишането. Ръцете ви ще станат много тежки.

3 минути.

„Дишайте ритмично. Това може да премахне всяка болест от белите дробове, тялото и кръвта. Преминете през него спокойно, направете го за преживяването. Когато сте в затруднено положение и сте уморени, това ще ви помогне. Когато не знаете какво да правите, това ще ви помогне. С това упражнение отваряте петте си антени (пръстите и палците на всяка ръка), почиствате дробовете си и внасяте максимално количество кислород в кръвта.“



3. Изпънете ръцете настрани, хоризонтално на пода, лактите са изпънати. Дясната ръка гледа към небето, а лявата - към магнитното поле на планетата Земя. Дръжте очите си затворени и медитирайте върху този баланс. Това е една от най-старите медитации на човечеството. Балансирате земята и небето.

Дишайте спокойно, продължително, бавно и дълбоко.

5 минути.

Задръжте позата и започнете *огнено дишане* за 15 секунди.

След 1½ минути от това упражнение ще влезете в сива зона, където ще започнете да се чувствате неудобно, защото упражнението оказва натиск върху хипофизата. Останете спокойни и продължете да дишате продължително и дълбоко. Настройвайте ума си, че няма да се откажете, независимо от ситуацията.

Накрая: Вдишайте, преплетете ръце и ги протегнете над главата си, докато задържате дъха си 10 секунди и изпънете гръбнака. Издишайте и повторете тази последователност още 2 пъти.

От: Prana Pranee Pranayam