

Крия - Рефлекси за жизненото ядро (Kriya - Reflexes for the Vital Core)



1. Седнете в *лесна поза*. Покрийте ушите си с ръце. Хълмът на Венера в основата на палеца е точно зад скулата в темпоралния лоб; дланите покриват ушите с пръсти, насочени нагоре и се прицелват леко зад главата. Натиснете и освободете двете ръце. Приложете натиск върху главата към 10-на кг и след това освободете ръцете от главата на около 10-20 см.

Humee Hum Brahm Hum на *Nirinjan Kaur* беше пускана в клас.

Можете да изтеглите *Nirinjan Kaur - Humee Hum Brahm Hum* от ТУК!

22 минути.

Забележка: За последните 3 минути увеличете темпото на натиска / отпускането, движете се бързо.

Накрая: Притиснете черепа с ръце, вдишайте и задръжте за 15-20 секунди. Издишайте *топовно*, но поддържайте постоянното налягане с ръцете. Повторете още 2 пъти.

2. Пауза за **10 минути**.

Отпуснете се, поговорете, насладете се.

3. Поставете ръцете си на седмото ребро, точно под линията на гърдите. Палците сочат нагоре към рамото, а пръстите сочат едни към други. Движете ръцете нагоре и навътре, много бързо! Гърдите ще се движат. Не се срамувайте. Погледнете върха на носа си. Медитирайте и масажирайте седмото си ребро.

Punjabi Drums беше пускана в клас.

Можете да изтеглите *Punjabi Drums* от ТУК!

11 минути.

Вдишайте дълбоко и стегнете здраво тялото за 10-25 секунди. Натиснете ребрата. Издишайте *топовно*. Повторете още 2 пъти.



4. Пауза за 6 минути.

Разтърсете ръцете и раменете за няколко секунди и след това се отпуснете.



5. Поставете основата на дланта върху скулите си - пръстите сочат нагоре и почиват в горната част на челото. Плъзнете ръцете с натиск нагоре и навътре към носа, притискайки скулата. Ръцете ще покрият очите. Движете се в постоянно и ритмично.

Punjabi Drums беше пускана в клас.

Можете да изтеглите Punjabi Drums от ТУК!

11 минути.

6. Изправете се и танкувайте с партньор.

След **6 минути** продължете да танкувате и движете ръцете нагоре и надолу над главата си, продължавайки да движите краката. Продължете **още 3 минути**.

7. Седнете.

а. Поставете ръцете на сърцето - дясната ръка над лявата. Дишайте продължително, бавно и дълбоко. Дишайте съзнателно. Опитайте се да вдишвате четири вдишвания в минута.

Say Saraswati на *Nirinjan Kaur* беше пускана в до края на класа.

Можете да изтеглите Nirinjan Kaur - Say Saraswati от ТУК!



Затворете очи и влезте дълбоко в себе си. **6 минути**.

Гонг медитация в продължение на **6 минути**.

Продължете да медитирате, дишайте бавно и съзнателно. **2 минути**.

б. Сега започнете да ръкопляскаете с дишането.

Пляскайте веднъж на вдишване, пляскайте веднъж на издишване. Намерете своя ритъм. **3½ минути**.

в. Съберете ръцете в молитвена поза пред сърдечния център, прилагайки максимален натиск помежду им. Дишайте бавно и дълбоко. **3½ минути**.

Вдишайте дълбоко и задръжте дъха за 20 секунди. Отпуснете се.

