

## Крия - Почистване на къщата 1 (Kriya - House cleaning I)

Между упражненията няма почивки. Преминава се възможно най-бързо към следващото.



**1.** Запушваме дясната ноздра с десният палец и вдишваме през лявата, след което запушваме лявата ноздра с показалеца и издишваме през дясната ноздра. Бързо темпо (около 1 цикъл на вдишване и 1 цикъл на издишване/секунда). Продължете за **2-3 минути**.

*С това дишане, епифизната жлеза командва хипофизата, за да регулира ендокринната система.*



**2.** Изплезваме езика максимално напред и със същото бързо темпо започваме да вдишваме и издишваме през устата. Продължете за **30 секунди**.

*Това ще прочисти централната нервна система.*



**3.** Опираме длани пред гърдите в молитвена поза и започваме да придърпваме пъпа навътре. Дишането е не упоменатото изрично, но не е огнено. Просто придърпвайте пъпа постоянно, докато дишате за **90 секунди**.

*Това стимулира циркулацията на жлезите с вътрешна секреция.*



**4.** Преплитаме пръсти и поставяме ръцете с отворени длани на нивото на очите, като палците сочат нагоре. Започваме да сгъваме само първата фаланга на палеца, т.е. не от основата, като същевременно започваме да сгъваме и палците на краката. Просто танцувайте с палците на ръцете и краката. Движението е бързо за **4 минути**.

*Ние издърпваме ишиасният нерв от основата. Не правим нищо особено: просто движение. Няма значение защо го правим. Може би сме полудели, кой го е грижа за това? Искаме да го направим – правим го. Не докосвайте нищо, просто изтеглете*

енергията. Най-изцеляващата сила е във вашите ръце. Тези неща, които няма да прочетете в книгите, трябва да го направите! Трябва да го изживеете сами. Имате много боклук и имате много болка в живота си, но можете да го премахнете!

Има ритъм. Има фарс, няма умора, има абсолютна хармония - красива.

Ще ви хареса, няма да съжалявате.

Това упражнение е причината, поради която йогите отивали в пещерите - те не искали хората да ги виждат да правят тези странни неща ☺.

**5.** Вдишваме на 8 части и издишваме на 8 части през носа, като използваме максималния обем на дробовите. **2 минути.**

8-тактовото дишане настройва трите нервни системи и ги хармонизира, от което се нуждаете, за да започнете нещо ново в живота.



**6.** Поставяме палците в основата на кутрето и затваряме ръцете в юмрук, обгръщайки палеца. Фокусираме се в точката между веждите. Започваме да протягаме ръцете напред и назад, сякаш опъваме лък - лява напред, дясна назад и обратно... Продължаваме да се движим последователно. Гръдната клетка се движи заедно с ръцете. Ръцете са напрегнати през цялото време. Започваме с бавно темпо. На ум произнасяме **Са Та На Ма** (Saa Taa Naa Maa).

След първата минута, започнете да ускорявате. След още 30 секунди, продължете да ускорявате, докато достигнете 1-2 цикъла (ляв и десен) за секунда.

Движете се колкото може по-бързо за **12 минути.**

След 5 минути ще ви стане много неудобно. "Сега е времето да ускорите!" **Сатанама-сатанама-сатанама** (Satanama-satanama-satanama) - по този начин, извадете гнева си навън. Движете се бързо от зоната на гърдите, ядосайте се, „полудейте“, помислете за нещо много глупаво в живота си, нещо, което просто искате да се победите – измъкнете го сега! Разгневете се и удрайте! Всяка част от тялото трябва да започне да се изпотява. Не се ли ядосвате? Нямате ли врагове? Просто поставете този враг пред себе си и атака!



**7.** Веднага протегнете ръце над главата под формата на буквата “V” под ъгъл 60°, с длани насочени една към друга. Повдигнете ръцете от рамената и допрете длани над главата, но без да пляскате. Лактите са изпънати. Пръстите са събрани и опънати, след което отново връщаме ръцете до 60° ъгъл. Движете се бързо с около 22 повторения за 15 секунди. Продължете за **3 минути**.



**8.** Протегнете ръце пред тялото на нивото на гърлото, дланите сочат една към друга и са на разстояние около 15 см една от друга. Прибираме дланите към гърдите, без да ги докосваме, след което отново ги протягаме в изходна позиция. Движете се бързо за **90 секунди**.

*Това упражнение ще премахне всяка скръб и печал.*

**9.** Тази поредица се прави със затворени очи. Ръцете се отдалечават на около 30 см от изходната позиция. Не докосвайте нищо.



**а.** Дясната ръка е над главата, лявата е пред третото око. Повдигнете дясната на около 30 см над главата, като успоредно с това отдалечете лявата на около 30 см от третото око и обратно. Не докосвайте главата или челото. Движете се бързо за **90 секунди**.



**б.** Дясната ръка е пред третото око, лявата е пред гърлото. Отново отдалечете ръцете на около 30 см от изходната им позиция и ги върнете. Движете ръцете заедно за **90 секунди**.



**в.** Дясната ръка е пред гърлото, лявата е пред сърдечния център и отново отдалечете и приближете ръцете. Движете се бързо за **3 минути**.



**г.** Релаксирайте и протегнете ръцете си във всички посоки за **30-60 секунди**.



**д.** Дясната ръка е пред сърдечния център, лявата пред пъпния център и отново отдалечавате и приближавате. Движете се бързо. Ръцете ще искат да се сблъскат помежду си, не позволявайте това да се случи. Продължете за **7½ минути**.

Хората, които имат странни сексуални навици, трябва да правят това упражнение. То се грижи за творческата енергия и половите органи, като ги балансира. Това движение трябва да е много бързо, за да можете да създадете магнитното поле. Движете се с цялата си сила. Цялото ви тяло ще започне да трепери, ако го правите правилно. Вие движите първа, втора, трета и четвърта чакра.

#### Коментари:

По този начин ще прочистите себе си: това е първата стъпка. Надявам се, че можете да се прибера вкъщи, да се отпуснете, да спите и да го разберете. Днес не ви обещавам нищо. Но утре, когато ставате, ще осъзнаете, че сте направили нещо за себе си. Сега ще имате достатъчно енергия, за да стигнете до вашите домове. Ако искате да ядете, хапнете нещо леко и си лягайте. Това е всичко, което можете да направите.



**10.** Поставете ръцете в Гиан Мудра, на около 30 см от всяко ухо, лактите са отпуснати от страни на тялото, дланите са насочени напред. Затворете очи и мантрувайте **Хар Харе(й) Хари Уа Хе(й) Гуру** (Har Hare Hari Wahe Guru) монотонно, докато движите пръстите си (както в Киртан крия). Докоснете всеки пръст с палеца, докато пеете мантрата, така че мудрата да направи пълен цикъл.

Първо повторение:

**Хар** – пръста на Юпитер  
**Харей** – пръста на Сатурн  
**Хари** – пръста на Слънцето  
**Уа** – пръста на Меркурий  
**Хей** - пръста на Юпитер  
**Гуру** - пръста на Сатурн

Второ повторение:

**Хар** - пръста на Слънцето  
**Харей** - пръста на Меркурий  
**Хари** - пръста на Юпитер  
**Уа** - пръста на Сатурн  
**Хей** - пръста на Слънце  
**Гуру** - пръста на Меркурий

Всяко повторение на мантрата, **Хар** започва последователно с пръстите на Юпитер или Слънцето.

**След 9 минути** започнете да шепнете **за 1 минута**.

Продължете да движите пръстите си и да медитирате тихо върху мантрата в следната последователност:

- а.** Медитирате в мълчание, фокусирани върху *Сахасрара* (7 чакра) за **45 секунди**.
- б.** Медитирайте върху *третото око* (6 чакра) за **45 секунди**.
- в.** Медитирайте върху *гърлената чакра* (5 чакра) в продължение на **1 минута**.
- д.** Медитирайте върху *сърдечния център* (4 чакра) за **2½ минути**.

Продължете общо за около **15 минути**.



**11.** Отпуснете ръцете в скута. Отпуснете се по-дълбоко и по-дълбоко в буден сън, състоянието на *йога нидра*. Продължете тихо да медитирате върху мантрата в сърдечния център. Това е мантра на сърдечния център. Нека тялото си отиде, нека вибрацията на мантрата навлезе. Ако вибрацията е ваша, светът е само дар. Нека напрежението да изчезне. Отпуснете се дълбоко и запазете повторението на звука.

Придвигнете се навътре в себе си и се отпуснете по-дълбоко и по-дълбоко и по-дълбоко за **6½ минути**.



**12.** Отпуснете се в *поза бебе*. Пуснете красива, спокойна музика.

„От съществено значение за човешкото тяло е да спи в *поза бебе*, за да се регенерира.“

Wahe Guru Wahe Jio на *Singh Kaur* е пускана в оригиналния клас.

**След 11 минути** започнете да свирите на гонг, ако има такъв, за **13 минути**.

**Моля, изтеглете *Singh Kaur - Wahe Guru Wahe Jio* от ТУК!**



**13.** Седнете в *лесна поза* и да продължите да медитирате. Продължете с гонга за 2 минути.

След това пейте заедно с Wahe Guru Wahe Jio на *Singh Kaur*. Концентрирайте се и копирайте звуците.

Станете едно със звука.

Продължете за **12 минути**.

*"Когато действате от позицията на страх, трябва да правите компромиси. Страхът свива границите ви, вашето мислене става краткосрочно, вашата концепция става тясна, вие се превръщате в калъп. Просто искате да оцелеете, а това означава оцеляване сега, което прави всеки човек глупак."*

Йоги Баджан

От: Rebirthing - Breath - Vitality - Strength