

Крия - грижа за себе си (Kriya - Self-care)

Когато Йоги Баджан първоначално преподава това в тренировъчния лагер на Khalsa, той накара жените да започнат с бързо загряване: два цикъла на Хар аеробик крия (Har Aerobic Kriya).



1. Изправен стоеж. Ръцете са обвити около гръдния кош отпред. Дланите прегръщат гърба, точно под ребрата. Притиснете ребрата колкото е възможно по-здраво. Започнете леко да скачате, докато краката се повдигат последователно пред тялото, сякаш танцувате и ритате с краката напред. Нарича се „извървяване на чудотворната миля“

3½ минути.



2. Същото основно упражнение като по-горе, но след като ритате първо единия крак, а след това и другия, се наведете напред и докоснете пръстите на краката си. След това подскочете отново и отново ритайте краката напред. Продължете да редувате и двете движения.

2 минути.



3. Седнали на пети, заключете дланите и ги опрете на върха на главата. Завъртете торса в кръг, движейки се от кръста.
Това ще освободи токсините от клетките ви, които евентуално могат да блокират притока на кръв.

1 минута.



4. Все още седнали на пети, натиснете дланите на ръцете си точно под скулите и ги повдигнете. Това е хълма на Венера на дланта ви, притискащ се под скулите и трябва да има достатъчно натиск, за да се предотврати всякакво говорене. Вдишайте през свитите устни, поемете дълбоки глътки въздух и издишайте мощно през носа.

2 минути.



5. Седейки в *лесна поза*, и използвайки същия модел на дишане като в *Упражнение 4*, поставете ръцете си на коленете и се огънете от кръста настрани. Вдишайте дълбоко на едната страна и издишайте дълбоко на другата страна.

2 минути.

6. Легнете по гръб, с ръце до себе си и заспете за 1 час.

Пуснете записа на Rakhe Rakhanhar на *Singh Kaur*. Отпуснете се и се оставете да заспите.

Моля, изтеглете *Singh Kaur - Rakhe Rakhan Har* от ТУК!

1 час.

Тази музика има 8 удара като сърцебиенето ви. Трябва да сте в състояние да се хипнотизирате и да заспите.

Коментари: Йогите трябва да контролират съня си и трябва да могат да включват бутона за сън по всяко време. Нарича се самохипноза.

Йоги Баджан