

Крия за регенерация (Kriya for Regeneration)

Тази крия носи стабилност и възможност за бързо възстановяване, ако внезапно равновесието е било нарушено, в резултат на някакво външно въздействие (стихийно, природно). Този комплекс може да се използва за работа с татвата *Земя* – регенерацията е едно от основните свойства на елемента *Земя*. Той може да инициира всеки от елементите, за да възстанови равновесието. Йоги Баджан даваше този комплекс по следния начин – всяко упражнение по 7 минути. И този цикъл се повтаря 3 пъти. За начинаещи - намалете времената наполовина, докато надградите до пълните времена. Съответно - може да направите на 3, а 2 или 1 цикъл.



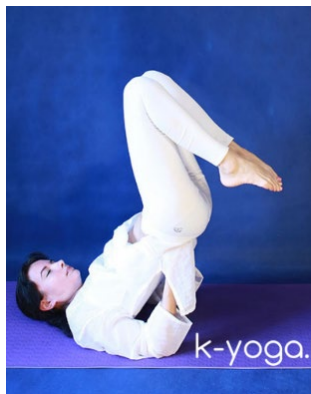
1. Поза отшелник (седнали между пети). Ръцете са изпънати настрани на нивото на раменете. Палците са върху хълмчетата на Меркурий (под кутрето). Вдишваме и кръстосваме ръце отпред на нивото на раменете. Издишваме и ги изпъваме настрани. Дръжте лактите изпънати и ръцете високо и се движете мощно. *Балансира синусите и въздейства върху хипофизата.*
7 минути.



2. Все още в *поза отшелник* (или седнали на пети, в *поза скала*) завъртете юмруците и предмишниците едни около други, държейки палците върху хълмчетата на Меркурий (под кутрето). Кръговете са далече от тялото, пред сърдечния център. Гледайте ръцете, въртейки ги бързо, без да мигате. Концентрирайте се върху тях. *За епифизата и синусите. Това е "Drishti Trataka Kriya".*
7 минути.



3. Застанете на един крак, като протегнете другия право нагоре и назад, успоредно на земята, с ръце на коляното, за да поддържате баланс. Може леко да свиете коляното, ако усещате натоварване в него. Усещайте устойчивостта и твърдостта на тялото си. Гърба и шията са изпънати. Сменете краката. *Премахва старостта, бръчките и всички умствени, физически и духовни усложнения. Най-доброто нещо за гръбначния стълб.*
3½ минути на всяка страна.



4. (А) От *поза свещ*, сгънете коленете, вдигайки ги към небето, като изпънете пръстите на краката надолу, колкото можете.

Тежестта е върху ръцете.

Това е "*Vapareet Karnee*".

3½ минути.

(Б) Все още в *поза свещ*, вдишайте и повдигнете краката. Издишайте, като издавате звука „хъм“ със затворена уста, когато петите слизат и ритат седалището. Повторете. „Хъм“ не се произнася по обичайния начин, а със задната част на ноздрите и е много носов звук.

За да спрете стареенето и побеляването на косата.

3½ минути.



5. Седнете на пети (*Ваджрасана* или *поза скала*) и поставете длани на земята пред вас.

Издишайте и докоснете челото до земята пред коленете и ръцете и вдишайте, като се изправяте. Ръцете остават на мястото си.

Това е "*Chinese Pranayam*" - най-доброто упражнение за шията.

7 минути.



6. В *лесна поза*, поставете длани събрани над главата, ръцете са изпънати нагоре и завъртете торса наляво и надясно. Дръжте шията в една линия с гръбначния стълб и се движете от таза.

3½ минути.



7. В същата ползиция, се навеждайте настрани, дишайте продължително и дълбоко. Вдишвайте наляво, издишвайте надясно. Накланяйте се от таза като дърво, доколкото можете.

Това е "*Pinjane*". Най-доброто упражнение за черния дроб (и талията).

3½ минути.



8. Изпънете десния крак напред, седнали на лявата пета. Хванете пръстите на крака, с напълно изпънат гръбнак. Дишайте продължително и дълбоко **през устата**. Силно.

Това е "*Shakti Chaloni Chosh*".

7 минути.