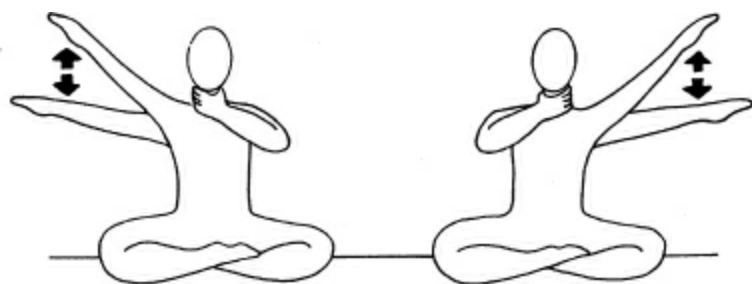


Крия - Създаване и съхраняване на пранична енергия (Kriya - Creating and Conserving Pranic Energy)

Не губете праничната си енергия за безполезни неща. 80% от вашата пранична енергия се губи за емоции, суматоха, чувства, сделки, викане, крещене, говорене на негативни неща и слушане на такива разговори.

Йоги Баджан



1 Men

1 Women

1. Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак. Изпънете ръката си право встрани, с дланта надолу. Мъжете изпъват дясната ръка, жените изпъват лявата ръка. Бързо движете тази ръка нагоре и надолу. Вдигайте я до около 60°, след което я спускайте обратно надолу успоредно на земята. Дръжте лакътя изправен. Поставете другата си ръка

около гърлото и енергично масажирате гърлото си. Дишайте нормално.

4 минути.

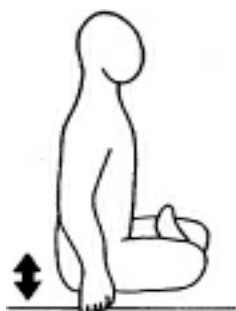


2. Седейки в лесна поза или в поза лотос, кръстосайте ръце върху сърцето си. Поклонете се до земята и се издигнете нагоре. Дръжте гръбнака си изправен и се навеждайте от таза. Пуснете Jaap Sahib на Ragi Sat Nam Singh и измервайте поклоните си с повторението на думите „Namo“ и „Namastang“. Продължете в този ритъм.

14 минути.

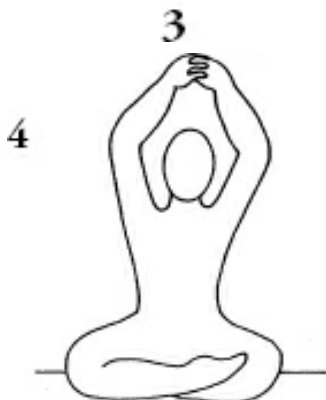
2

Можете да изтеглите *Ragi Sat Nam Singh - Jaap Sahib* от [ТУК!](#)



3. Седнете в поза пълен лотос, с ръце на земята от двете страни на бедрата. Използвайте ръцете си, за да повдигнете седалището си от пода и след това оставете седалището да падне обратно на пода. Пейте „Хар“ с всеки отскок, използвайки силата на пъпа. Пейте, използвайки само върха на езика.

2 минути.



4

4. Седнете в лесна поза и направете кръг с дланите си, преплетени над главата. Концентрирайте се в точката на третото око. Дръжте ръцете си стабилни.

5 минути.

Вдишайте, задръжте дъха за 30 секунди и дръпнете ръцете така, сякаш се опитвате да ги раздалечите, но не ги оставяйте да се разделят. Дръжте пръстите заключени. Издишайте.

5



5. Легнете по гръб. Подпрете бедрата си с ръце, така че само главата и петите да са на земята. Коленете не се сгъват.

2 минути.

6. Легнете и се отпуснете.

От: Self Knowledge