

Много фини упражнения, за да стигнете до корена на подсъзнателната депресия

(Very subtle exercise - to get to the root of subconscious depression)

Упражнения 1 и 2

1. Легнете по гръб, с ръце отстрани на тялото и повдигнете левия крак на 60°. Разклащайте енергично крака си, като същевременно отпускате останалата част от тялото. Дръжте дясното коляно изпънато и разклащайте крака си много силно.

3 минути.

С това упражнение вие напълно стимулирате всяка жлеза в тялото си.

2. Легнете по гръб и вдигнете десния крак на 60°. Разклащайте енергично десния си крак, като същевременно отпускате останалата част от тялото. Не позволявайте на коленете да се огъват, дръжте двата крака изправени. Трябва да разклатите десния си крак физически по-силно, отколкото сте разтърсили левия си крак. Движението от дясната страна трябва да е много интензивно.

3 минути.

3. Легнете по гръб, с ръце отстрани на тялото, съберете краката си и ги вдигнете на 60°. Разклатете и двата крака едновременно енергично, но дръжте коленете си добре изпънати.

3 минути.

4. Седнете в лесна поза, вдигнете двете ръце, изправени нагоре и започнете енергично да разклащате ръцете си, като ги движите от китките. Движат се и китките, и ръцете.

Лактите стоят изпънати.

Затворете очи и се фокусирайте върху епифизната жлеза, като насочите погледа вътре към върха на главата.

Медитирайте дълбоко, като слушате

Dev Suroop Kaur - You Are My Lover Lord - Too(n)

Mayray Laalan

Можете да свалите *Dev Suroop Kaur - You Are My Lover Lord - Too(n)* Mayray Laalan от ТУК!

Слушайте от ушите към епифизната жлеза.

7½ минути.





5. Поставете ръце в скута си и продължете да слушате музиката медитативно. Дишайте продължително, бавно и дълбоко със затворени очи. Продължете така до края на музиката (още около 9 минути).

Вдишайте, изпънете гръбнака и медитирайте, като задържате дъха си за минута (или колкото можете да задържите до максимум 1 минута). Не полагайте големи усилия за спиране на дишането.

Издишайте топовно и задържете с издишан въздух за 30 секунди (или колкото можете до 30 секунди), докато придърпвате пъпния център силно и непрекъснато.

Вдишайте и се отпуснете.

Коментар:

Практикувайте тази крия всяка сутрин в продължение на една седмица, за да направите дългосрочни промени в живота си. През тази седмица ще усетите ритъм в седалищния си нерв ... той ще става все по-интензивен и по-позитивен. Ще се изпотите. На сутринта, след като изпълните упражнението, напишете как сте се чувствали и запишете часа и деня. Следобед напишете как сте се чувствали през деня, часа и деня. Напишете за това как тази медитативна практика ви трансформира. Запазете този дневник и го оценете след края на седмицата.

„Животът започва в деня, в който осъзнаеш кой си. От този ден нататък вие изграждате себе си, какъвто трябва да бъдете. Когато знаете кой трябва да бъдете, от този ден нататък имате право да преливате, да споделяте. Първо има питие. Второ, трябва да е пълна чашата. Трето, може да прелее. Това са трите етапа, които са известни. "

Йоги Баджан

От: Infinity and Me