

Крия - Освобождаване на енергията ви за побеждаване на депресията (Kriya - Freeing Your Energy to Defeat Depression)

„Ние не се нуждаем от свободна воля. Нуждаем се от свободния поток на енергия, за да можем да се справим с живота си, когато той ни предизвиква. ”

Йоги Баджан

1. Застанете на ръце и колене в *поза крава*. Останете балансираны в *поза крава*, докато бързо изнасяте двете си ръце, за да докоснете задните си части, и след това върнете ръцете си на пода. Продължете. Поддържайте бързо темпо, което ще създаде свой собствен специален ритъм на дишане. **3½ минути**. От този момент продължете движението, като същевременно добавяте „дълго“ *огнено дишане*, тоест вашето *огнено дишане* се координира с движението, така че движението да е със скоростта на бързото и тежко дишане. **2½ минути**. Ако най-безсилният, депресиран човек може да запази равновесие в *поза крава* и да докосне задната част на седалището, за да даде стимул на „ишиасната точка“, и след това да се върне *поза крава*, той може напълно да се освежи.

1



2



2. Легнете по гръб. Медитирайте върху небесния ехо-звук на гонга, изсвирен от Йоги Баджан, като слушате записа. Придърпайте пъпа с всеки удар на гонга, задръжте го до следващия удар на гонга, след това го освободете и бързо го придърпайте отново.

4 минути.

Дълбоко се отпуснете с този невероятен гонг!

Можете да изтеглите *Yogi Bhajan - Gong The Nucleus of Sound* от ТУК!



3. Станете, изпънете ръце нагоре и енергично ги разклатете. **15 секунди.**

Коментари:

Когато човек се чувства най-добре, енергията в тялото тече свободно през гръбначния стълб, тялото и крайниците и през *чакрите*. Ако енергията заседне или блокира, този човек може да страда от физически заболявания и депресия.

Кундалини йога помага да се поддържа *праничната енергия*. Свободно течащата енергия повишава самочувствието, повишава депресивния мод и поддържа вътрешния баланс - като дава на човека силата, смелостта и грацията, необходими му за посрещане на предизвикателствата в живота.

Ако се чувствате блокирани и трябва да накарате енергията да се движи през тялото ви, тази крия е прекрасен начин за придвижване на енергията и борба с депресията!

От: Reaching ME in me