

Крия - освобождаване на напрежението на воините (Kriya - warriors tension release)



1. Седнете в лесна поза. Поставете дясната длан на земята на около 15 см от тялото (1A). Изпънете лявата ръка отстрани, успоредно на земята, и свийте лакътя така, че дланта да е обърната към главата (1B). Първо ударете земята здраво с дясната длан 8 пъти, като скандирате **Хар** (Har) с всеки удар. След това започнете остри мощни движения с лявата длан, сякаш да плеснете бузата, но спрете на няколко см преди контакта. Преместете лявата длан навътре и назад 8 пъти, като скандирате **Хари** (Hari) с всяко пляскане. Продължете да редувате двете ръце в продължение на **3 минути**.
Забележка: Позицията на лявата ръка се държи много здраво и шамарът трябва да се извършва толкова мощно, че бузата да се натърти, ако дланта действително се докосне. Това движение засяга меридианните точки на лявата ръка, които възстановяват сърдечните мускули.



2. Останете в лесна поза и повторете предишната последователност от движения едновременно с двете ръце.
Първо плеснете земята с две ръце 8 пъти, като скандирате **Хар** (Har) (2A),



след това с две ръце удрайте 8 пъти по бузите, като скандирате **Хари** (Hari) (2B).
Продължете за 5 минути.

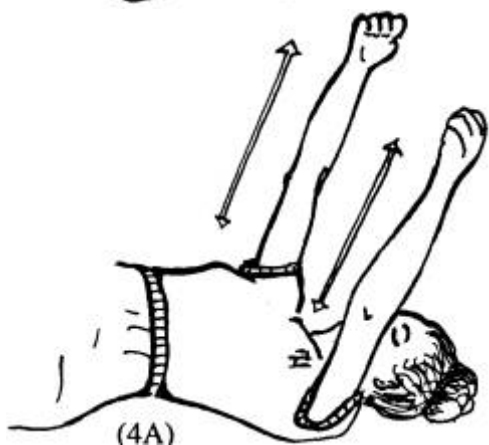


3. Останете в *лесна поза*. Свийте ръцете в юмруци и ги изпънете назад и на 45° под хоризонтала (3А).

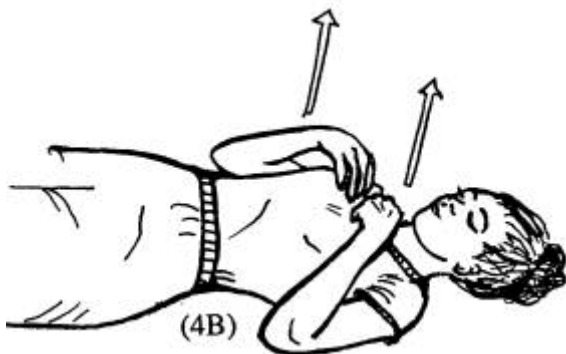


Поддържайки голямо напрежение в ръцете, свийте левия юмрук към гърдите, спрете непосредствено преди контакта (3В), след това изпънете ръката обратно в първоначалното ѝ положение. Сега бързо повторете движението с дясната ръка.

Продължете да ги редувате бързо, около веднъж в секунда, в продължение на **4 минути**.



4. Легнете по гръб. Свийте ръцете в юмруци и започнете мощни ударни движения право нагоре към небето (4А),



след това спуснете ръцете и потупайте отстрани на гръдната кост с върховете на пръстите (4В). Движете се мощно, като редувате между ударите и потупванията в продължение на **4 минути**.



5. Останете по гръб. Повдигнете петите на 15-на см от земята и ударете небето, както в **упражнение 4А**. Продължете за **4 минути**.

Практикуването на това упражнение укрепва интуитивния ум.

6. Отпуснете се по гръб, докато слушате красива, възвисяваща музика, за да ви пренесе в състояние на дълбока релаксация. Напълно се отпуснете и заспете.

Можете да изтеглите *Sangeet Kaur - Dhan Dhan Ram Das Guru* от ТУК!

Коментари: „Да станете войн с голяма смелост. Правете всяко упражнение от тази поредица редовно и от сърце, движейки се с голямо напрежение и сила, както при практиката на бойно изкуство. Това ще укрепи сърцето и ще освободи дълбоко вкоренения стрес. Тя е създаден, за да „ви даде шанс да се отпуснете и да бъдете вие“. Тя изгражда във вас победоносна личност с „смелост във вас, независимо от всичко!“

Йоги Баджан

От: Inner Workout