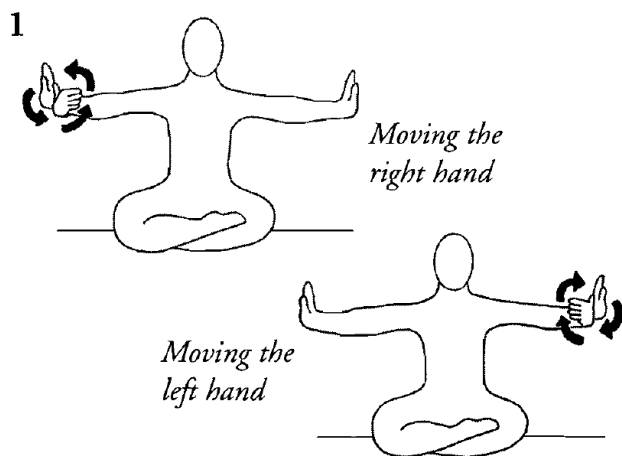


Крия - освежаване на нервната система (Kriya - Refreshing the Nervous System)

„Да работиш със сърце означава да използваш чувствата и емоциите си, за да те отведат до духовното ти чувство за съществуване.“

Йоги Баджан



1. Седнете в лесна поза с изправен гръбнак. Повдигнете гръдния кош нагоре и навън и приберете брадичката. Изпънете ръцете си в страни, успоредни на пода, с изправени лакти. Сгънете двете китки, така че пръстите ви да сочат нагоре. Завъртете дясната ръка около китката ѝ, като движите само ръката и пръстите. Движете ръката във вътрешен кръг, като държите лакътя изправен. Движете се внимателно, хващайки пространството с ръка и придърпвайки го към себе си. Издърпайте енергията навън, издърпайте пространството навътре. Използвайте китката, ръката, дланта и пръстите, но не и ръката. Движете енергията много тихо и ефективно. Дръжте лявата ръка изправена и неподвижна, с пръсти, насочени нагоре, без сгъване в лакътя. Това упражнение може да ви направи много неспокойни мислено, защото движите област, която обикновено не движите.

7 минути.

Сменете страните и движете лявата си ръка във вътрешен кръг. Дръжте дясната си ръка изпъната право встрани и неподвижна, с пръсти насочени нагоре.

2½ минути.

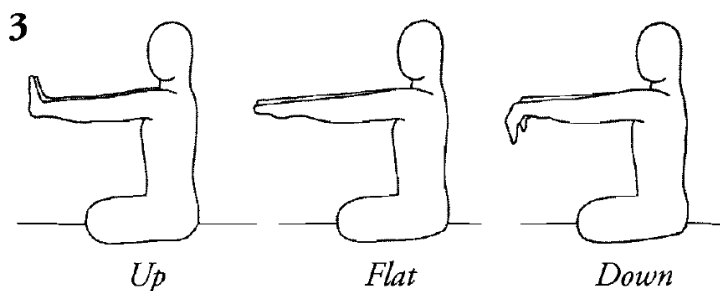
Дръжте ъгъла прав. Именно ъгълът на едната ръка и движението на другата ръка създават взаимовръзка в рамките на вашето енергийно поле.

Това упражнение влияе много силно на щитовидната и паращитовидната жлеза. Може да се наложи да кашляте.



2. Останете в лесна поза и пляскайте енергично с ръце.

15-20 секунди.

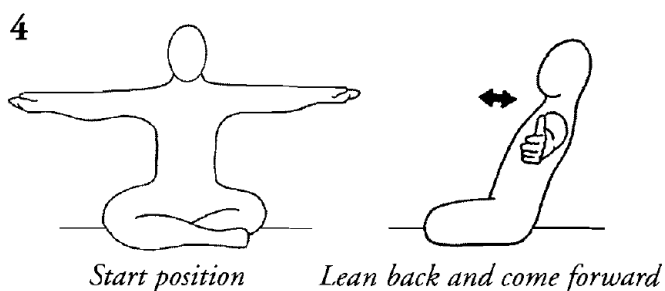


3. Седнете изправени с прибрана брадичка и повдигнат гръден кош. Изпънете ръцете си право пред себе си, успоредно на пода, с дланите надолу. Ръцете са на разстояние около 20-на см. Движете двете ръце заедно: сгънете ръцете нагоре от китката и ги върнете в плоско положение на дланите; след това сгънете ръцете надолу от китката и ги върнете в горно положение и започнете последователността отново.

Това е движение от три части: нагоре, плоско, надолу. И след това отново нагоре. Използвайте силно, резки движения.

Понякога ще го чувствате успокояващо, а понякога досадно.

3½ минути.



4. Седнете в *лесна поза* с изправен гръбнак и изпънете ръце в страни за баланс (като крила). Дланите са обърнати напред. Наклонете се леко назад, поддържайки гръбнака си изправен и движейки ръцете и горната част на тялото като едно цяло.

Върнете се в изправено положение и продължете това движение.

Това е движение на тазобедрената става. Облегнете се до максималната точка, която можете, където се чувствате сякаш ще се преобърнете, но дръжте краката си на пода. Това е точката, в която упражнението си върши работата.

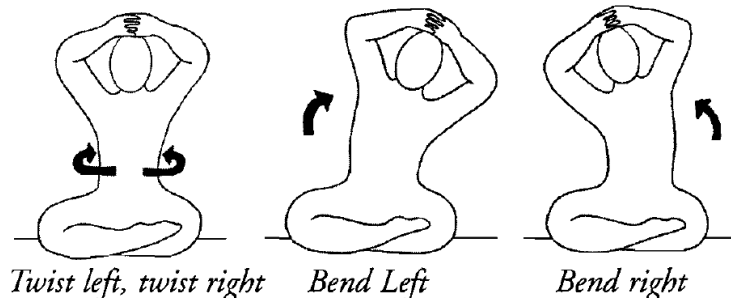
То изгражда мускулен тонус в тази област, където хората понякога получават херния.

Медитирайте, кажете: „Благослови ме, Боже“ и се облегнете назад с преданост.

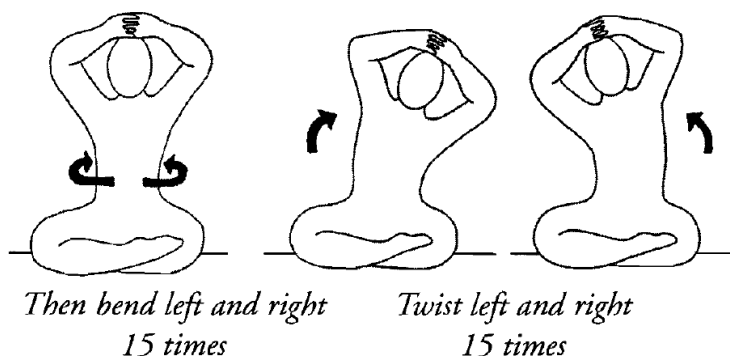
6½ минути.

5

version 1



version 2



5. За упражнение 5 можете да направите версия 1 или версия 2. **Не правете и двете версии!** Която и версия да изберете, тази версия трябва да се направи за **максимум 7 минути**.

Версия 1: Седнете в *лесна поза* и преплетете пръстите си на върха на главата си. Движете се бързо през следната последователност, като движите торса си като едно цяло:

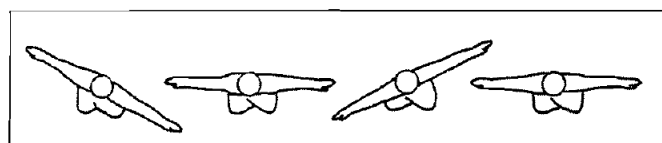
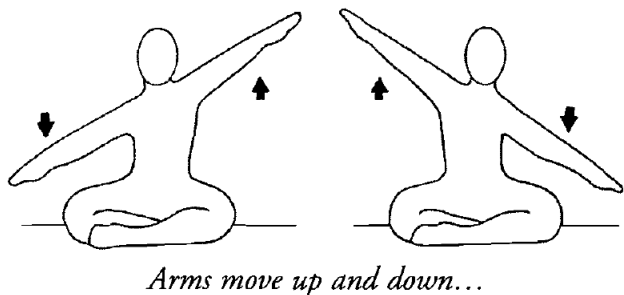
- Завъртете се наляво.
- Завъртете се надясно.
- Наведете се на лявата страна.
- Наведете се на дясната страна и след това започнете последователността отново от „а“.

Версия 2: Седнете в *лесна поза* и преплетете пръстите си на върха на главата си.

Завъртете се наляво и надясно **15 пъти**. Едно завъртане наляво и едно завъртане надясно се брои като "един път."

След това се наведете наляво и надясно петнадесет пъти. Един наклон наляво и един наклон надясно се брои като „един път“. Продължете последователно да правите 15 усуквания и след това 15 наклона.

6



as the shoulders twist forward and back.

6. Изпънете ръцете си настрани, с дланите надолу. Дръжте ръцете си в права линия през раменете като крила на самолета. Преместете лявата ръка нагоре на 60°, докато дясната ръка се движи надолу на 60°. Движете дясната ръка до 60°, докато лявата ръка се движи надолу 60°. Движете се бавно и ритмично.

След това добавете още един елемент към движението. Докато ръцете ви се движат нагоре и надолу, започнете да се усуквате наляво и надясно, за да наклоните ръцете напред и назад. Ръцете ви ще се движат нагоре и надолу и в същото време цялата горна част на тялото се извива от едната към другата страна.

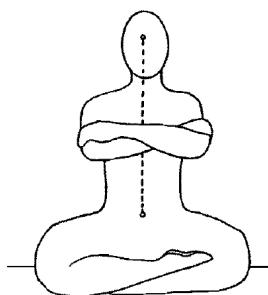
2½ минути.

Това е трудно движение, но ако го правите ритмично, можете да защитите себе си.

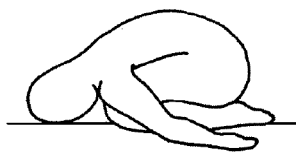
7. Седнете с ръце, скръстени върху гърдите, дясна ръка над лява. Пейте **Хар Харей** (*Har Hara*) монотонно. Темпото е едно **Хар Харей** (*Har Hara*) в секунда. Концентрирайте се в точката на третото око. Издърпайте енергията от пъпа до точката на третото око. Движете енергията.

5 минути.

7



8

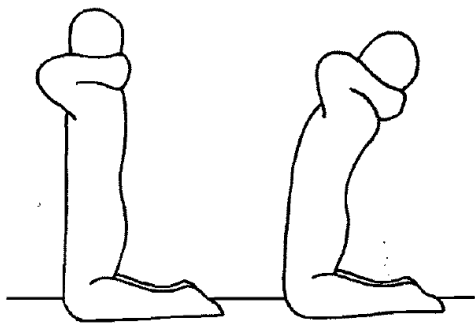


8. Седнете на петите си и се наведете напред в поза бебе. Опрете челото си на пода и ръцете си на пода отстрани.

2 минути.

Тази позиция е добре да се прави всеки ден, защото създава приток на гръбначен серум, който освежава нервите на гръбначния стълб.

9



9. Застанете на колене с ръце, преплетени зад врата. Натиснете коленете си в пода и повдигнете гърдите си, извивайки гръбнака назад. Наведете се възможно най-назад, без да губите равновесие.

2 минути.

Това е обратното на поза бебе. Мислете извисени мисли в тази поза, чувствайки се умствено неутрални. Не се чувствайте много мъдри, не се чувствайте много глупави, просто се чувствайте да Бъдете.

10. Отпуснете се.

От: Infinity and Me