

Крия да устоим на натиска на времето (Kriya to Withstand the Pressure of Time)

Това е мощна и енергична крия за пълна настройка на нервната система. Ако нервите не са настроени, няма да можете да издържите на натиска на времето. Тази крия работи и по два проблема, общи за жените: заключен таз и заключени рамене.

Когато животът стане предизвикателен, може да се усетите в смачкана купчина на пода. От друга страна, можете да посрещнете предизвикателството със спокойни креативни решения. Тази Кундалини йога крия е предназначена да укрепи нервната система, така че да можете да се справите с натиска и стреса в живота точно по този начин: спокойно и творчески. Това е оживена тренировка и ви кара да се чувствате спокойни и обновени.

Punjabi Drum или *Bangara Rhythm* работят добре като музикален акомпанимент, докато се разклащате в упражнения 1 и 2 - това ще бъде особено ефективно за тези, които имат склонност към „чипс на дивана“ или заседнал живот. Можете да намалите времето надолу и пак да се чувствате чудесно, или ако вече сте в добра форма, практикувайте в големите времена.

Независимо дали сте начинаещ практикуващ кундалини йога или практикувате от години, независимо дали сте млад или стар, във форма или сте далеч от това, настройте се с Онг Намо Гуру Дев Намо (Ong Namo Guru Dev Namo) и използвайте своята чувствителност, за да знаете кога да се напъвате и кога да дествате с лекота. Забавлявайте се с тази крия.

Можете да изтеглите Punjabi Drums от ТУК!

Можете да изтеглите Bangara drums long от ТУК!



1. Седнете в *лесна поза*, вдигнете ръцете нагоре със свити лакти и започнете да разклащате цялото тяло. Това трябва да е вътрешен масаж на тялото. Всеки мускул и тъкан трябва да се разклатят. Ръцете, тялото и главата трябва да се движат. Създайте свой собствен ритъм и стил.

Генерира топлина.

Продължете за **7 - 15 минути**.

Това ще освободи токсините от мускулите ви. Подивейте. Разклатете се като земетресение. Ще трябват часове масаж, за да стигнете до този момент. Скулите трябва да се зачервят. Трябва да стигнете до задънената улица на умората.



2. Застанете изправени. Разклатете бедрата от една страна на друга, като сгъвате коленете последователно. Краката могат или да останат на земята, а ръцете да висят свободно, или енергично да извивате бедрата и да скачате във въздуха, докато движите ръцете си.

Продължете за **4 - 8 минути**.

Направете това енергичен танц.

Бедрените ви мускули трябва да се потят.

Ще ви отърве от токсини, мазнини, тъканни отлагания.

Ще извади стария гняв от тялото ви.



3. В лесна поза, изпънете ръцете право над главата със събрани длани, ръцете са до ушите.

Извийте тялото наляво и надясно.

Продължете за **2 - 4 минути**.

Това е триъгълно движение. Ако се

направи мощно, ще освободи раменете ви.



4. На ръце и колене, повдигнете левия крак право зад себе си. Докоснете челото до земята и се върнете нагоре, като лицеви опори.

Повторете **26 - 52 пъти**.

Повторете с десния крак **26 - 52 пъти**.



5. Застанете на колене и се наведете назад в *поза камила*, като опрете ръцете си на петите.

След това се върнете на колене.

22 - 55 пъти.



6. Легнете по гръб. Повдигнете коленете до гърдите и поставете ръцете под бедрата. Можете леко да повдигнете бедрата с ръце, за да стигнете коленете до гърдите. Изпънете краката направо. Вдигнете краката до 90°. След това върнете коленете към гърдите.

54 - 108 пъти.



Това движение дава сила на вашата прана да бъде контролирана от волята. Това е движението на Паванмуктасана (Pawanmuktasana), където праната се контролира от волята.



7. Останете легнали, сложете двете си ръце върху сърдечния център и се отпуснете. Седнете и приведете челото до коленете и се отпуснете обратно по гръб.
13 - 26 пъти.



8. Поза труп. Легнете по гръб за дълбока релаксация. Ако е налице Гонг, направете Гонг медитация. Продължете за **4 - 8 минути.**

Ще станете безтегловни и ще се насладите на това. Отпуснете се.

Първоначално преподадена от Йоги Баджан в женския лагер в Еспаньола, Ню Мексико на 7/4/84

От: I AM A WOMAN Creative, Sacred, Invincible