

Създаване на магнитни полета за разширяване на вашето вътрешно Аз (Creating Magnetic Fields to Expand Your Inner Self)



1. Седнете в *лесна поза*. Поставете ръцете си пред гърдите, с разтворени и леко заоблени пръсти. Ръцете са на около 15-20 см една от друга, с длани обърнати една към друга. Движете ръцете в кръг, сякаш ръцете ви въртят педали на велосипед.

Движете се бързо и почувствайте, че между двете ви ръце се изгражда магнитно поле. Ръцете ви ще придобият собствената си магнитна идентичност, вибрационно магнитно поле.

3½ минути.

Създайте психическа ярост, за да подхранвате движението, представете си най-големия си враг и използвайте това чувство.



2. Останете в *лесна поза* и се наведете напред.

Погледнете пода и с отворени ръце го бийте, но не го докосвайте. За пореден път използвайте ръцете си, за да създадете магнитно поле. Ако докоснете пода, ще загубите енергийното поле, което създавате.

Движете се силно, използвайки гнева си и ще откриете, че това упражнение ще създаде дишане, който не може да бъде постигнато по друг начин.

2 минути.

Понякога вашето собствено магнитно поле и земното магнитно поле се синхронизират и това може да ви направи много несигурни.



3. Легнете по гръб и се преструвайте, че лежите на една от онези машини, която огъва гръбнака от бедрата до раменете.

Вибрирайте и извийте гръбнака си, подскачайки с задните части на земята.

2 минути.



4. Легнете по гръб, повдигнете бедрата нагоре и направете дъга с тялото си от петите до раменете. Не позволявайте сгъване в коленете. Използвайте раменете си като котва, започнете бързо да пляскате с ръце възможно най-силно, без всъщност да оставяте ръцете да се докосват. Движете се бързо, задръжте извиването и разтегнете пъпа навън.

1½ минути.

Тази позиция е трудна за изпълнение, но успокоява нервите.



5. Легнете по гръб, поставете дланите си върху лицето от двете страни на носа си. Започнете да масажирате лицето си с кръгови движения на ръцете си, като в този момент търкате страните на носа си. Носът трябва да се масажира отвън. Докато правите този масаж, заспивайте. Хипнотизирайте себе си (В класа Йоги Баджан пускаше "Sat Nam, Wahe Guru #1 Indian Version", докато правеше гонг медитация)

Можете да изтеглите Sat Nam Wahe Guru - Three Indian versions - 1. Ragi Sat Nam Singh от ТУК!

8 минути.



6. Потопете се в дълбока дрямка. Оставете ума си да заспи дълбоко. Поставете ръцете си отстрани и се отпуснете напълно.

5 минути.



7. Все още легнали по гръб, стиснете много здраво юмруци и силно бийте *сърдечния си център*, в стил „Кинг Конг“, но без всъщност да докосвате гърдите си. Това е силно, енергично движение.

1½ минути.

8. Все още легнали по гръб, поставете ръцете си в центъра на сърцето и се отпуснете напълно. Пейте с Sat Nam Wahe Guru #1, Indian Version и се изгубете в звуковия поток на мантрата от *сърдечния център*.

3½ минути.



Sat Naam, Sat Naam, Jee
Sat Naam, Sat Naam, Jee
Wha Hay Guroo
Wha Hay Guroo
Wha Hay Guroo

9. Поставете ръцете си на челото си над точката на *третото око* и пейте заедно с лентата на *Singh Kaur - Wahe Guru Jio*.

Можете да изтеглите Singh Kaur - Wahe Guru Wahe Jio от ТУК!

3½ минути.



Забележете разликата между музиката за това упражнение и последното. Предишното пеене беше в *сърдечния център*, а това е от *третото око*.

10. Поставете ръцете си върху *пъпния център*, концентрирайте се там и пейте с Har, Har, Mukande на Avtar Singh с утвърждения от Йоги Баджан.

Можете да изтеглите Avtar Singh - Har Har Mukande от ТУК!

3 минути.



Това пеење е от *пълния център*, има различен ритъм и ефект.

11. Вдишайте, разтърсете ръцете и краката си и се събудете.

Коментари: "Agan Granthi" е в *сърдечния център*. Това е мястото за огнения елемент на живота; той циркулира и пречиства кръвта и смилва храната. Той създава всички сокове в нас. Когато енергията тук не циркулира правилно, тя може да ни унищожи; прави ни ядосани, ограничени, нетолерантни и несвързани.

Понякога най-трудното нещо за човек е да превключи предавките; преминаване от гняв или разочарование към нещо по-продуктивно, преместване на енергията от една чакра в друга. Всички сме създадени да бъдем мъдри, интелигентни, миролюбиви и полезни. Защо животът ни не е такъв? На Запад чувстваме, че ако изграждаме външната си страна и се разширяваме материално, ще бъдем силни и ще балансираме живота си, но това е погрешно. Има вътрешен закон, че за всяко разширение има съответно свиване. Първо трябва да работите, за да развиете духовната сила вътре, след това силата на външния свят ще намалее и вие ще командвате.

Опитайте се да разберете чрез вашия опит разликата в ефекта от трите различни записа, пуснати в упражнения 8, 9 и 10. Това ще ви помогне да разберете как се променя комуникацията в зависимост от чакрата, от която се проектира комуникацията.

При пеење на трите мантри, не забравяйте да използвате върха на езика, за да създадете звуков поток.

От: *Infinity and Me*