

Крия - Балансиране на трите психики (Kriya - Balancing the Three Psyches)

Проективността в Кундалини Йога балансира интелигентността. Понякога психиката на интелигентността не е балансирана с психиката около вас. Има три психики: вашата индивидуална вътрешна психика, психиката, която е в непосредствената ви среда, и психиката на пейзажа, който е по-голям, по-висок и по-широк. Ако тези три психики не са в баланс, вие не сте в хармония.

Проблемът с вас е, че мислите, че парите могат да ви направят хармонични, мислите, че взаимоотношенията могат да ви направят хармонични, мислите, че властта може да ви направи хармонични, но ако собствената ви психика не е в хармония, нищо не може да ви направи хармонични.

Кундалини йога работи върху осем центъра, седемте чакри и една поглъщаща аура. Много майстори на Кундалини Йога са били обучавани за чакрите. Не са ги учили за дъгообразната линия и аурата. Следователно учението не е пълно за тях. Ето защо от векове се казва, че Кундалини Йога не трябва да се преподава, защото е опасна. Опасно е само ако отворите чакрите без контролиращата връзка на аурата и дъговата линия. Има десет тела и всички те трябва да са в баланс.

„Между човека и Бог има отваряща се врата и ключът към тази врата се нарича Кундалини.“
Йоги Баджан

1. Поза крава



Дишане: огнено дишане

Част 1 - Ляв крак

Застанете на ръце и колене в *поза крава*.

Изпънете левия си крак зад себе си и го повдигнете на 60°.

Насочвайте левия крак в ритъм с мощно *огнено дишане*.

Дъхът и стъпалото се движат с еднаква скорост.

Време: 3 минути

Част 2 - Десен крак

Сменете краката и продължете упражнението.

Време: 1.30 минути

Коментари: Докато правите това упражнение, ще откриете изненадваща енергия, движеща се през вас.

2. Поза котка



Дишане: *огнено дишане*

Част 1 - Лява ръка

Застанете на ръце и колене в *поза котка*.

Стиснете лявата си ръка в юмрук пред сърдечния си център и започнете да удряте с юмрука си напред в ритъм с *огнено дишане*.

Китката и ръката са здрави като стомана, ударът е силен, а дишането е ритмично и мощно.

Лопатката трябва да се движи.

Време: 2 минути

Част 2 - Дясна ръка

Сменете ръцете и продължете упражнението.

Време: 1.30 минути

3. Поза скала



Седнете на пети.

Поклонете се и допрете челото си до пода в същото време, когато силно пляскате с ръце зад гърба си. Седнете отново в изходна позиция и продължете движението.

Време: 3.30 минути

4. Упражнение за ръце и длани



Седнете в лесна поза с протегнати право напред ръце, успоредни на пода, с длани надолу. Палците ви докосват хълмчетата в основата на пръстите на Меркурий (малките пръсти). Ръцете се движат бързо нагоре и надолу в китката 8 пъти. (Тези 8 движения трябва да отнемат около 2 секунди).

Веднага щом броенето до 8 приключи, свийте лактите си и бързо издърпайте ръцете си назад, така че лактите да опират в гръдния кош, предмишниците да сочат нагоре и дланите да са обърнати напред.

След това изпънете ръцете си и повторете движението на ръцете с броене до 8.

Време: 1.30 минути

5. Отпуснете се по гръб



Легнете по гръб и се отпуснете.

Време: 5 минути

От: Reaching Me in Me