

Крия - Достигане до вашето умствено богатство и духовна сила (Kriya - Reaching to Your Mental Richness and Spiritual Strength)

„Дали сме умствено богати? Ако сме духовно силни, можем да направим невъзможното - възможно. Силна ли е нашата дисциплина?“

Йоги Баджан



1. Седнете в лесна поза и се балансирайте. Съберете пръстите на лявата ръка и ги стегнете. Натиснете върховете на пръстите си върху центъра на дланта на дясната си ръка. Концентрирайте натиска върху пръста на Сатурн (средния пръст) и продължете да го увеличавате. Ако приложите правилния натиск, дланта ви ще се нагрее. Изпънете гръбначния стълб и помпайте пъпа си, без да дишате (това означава, че изпомпвате пъпа си чрез задържане на дъха или на издишване) за **2½ минути**. *Енергията ще започне да циркулира към слабите зони и ще възстанови баланса ви. Това е обща настройка. Най-лесният и бърз начин за възстановяване.*



2. Седнете в лесна поза с палеца и пръста на Юпитер (показателя) в *Гиан мудра*. Най-добре е, ако държите другите си пръсти прави, но те също могат да бъдат свити. Ръцете ви лежат на коленете. Постоянно отваряйте и затваряйте устните си. Не спирайте. Не пропускайте нито един такт за **1½ минути**. *Това упражнение може да ви помогне да се възстановите от умората.*



3. Поставете дясната си ръка над лявата пред *сърдечния център*, с длани, обърнати надолу. Започнете да въртите ръцете си около себе си, създавайки кръг и дланите ви да са обърнати надолу. Правете това упражнение, когато сте наистина притеснени и нещо ви тревожи за **1½ минути**.



4. Започнете с длани една към друга и приблизително на 10 сантиметра една от друга, на нивото на пъпа. Движете двете си ръце нагоре и надолу около 15 см. Движете ги рязко и без да ги сгъвате. Разтворете ръцете си още малко и отново започнете да ги движите нагоре и надолу. Отново разтворете ръцете си още малко и повторете движението, докато разделите скута си на 5 части, след това обърнете посоката и продължете **3 минути**.

Ще ви направи неостаряващи. Това упражнение разделя вашата психика, но вашата психика не иска да бъде разделена, така че ще се промени и ще се опита да се прегрупира, събуждайки вашата резервна енергия, за да търси баланс.



5. Поставете лявата си ръка пред **сърдечния център** с дланта нагоре и Слънчевия (безименния) пръст докосва палеца – **сурия мудра**. Вдигнете дясната си ръка настрани и я повдигнете до 60° с дланта нагоре. Обърнете дланта си надолу и спуснете ръката си отстрани. След това обърнете дланта си нагоре и вдигнете ръката си до 60°. Направете това **22 пъти** и след това сменете ръцете и повторете упражнението.



6. Оформете пирамида с ръце, като съберете върховете на пръстите си пред **сърдечния център**. Започнете да въртите върховете на пръстите си заедно, като ги движите навътре и навън по кръгов начин. Китките остават фиксирани. **11 пъти**.

Отделете време, за да почувствате енергията си. Ръцете ни имат силата да се лекуват сами. Това тяло не е нищо повече от куп магнитни клетки, танцуващи заедно.



7. Поставете ръцете си пред *сърдечния център*. Ръцете ви са в отворена *лотос мудра*, като пръстите на дясната и лявата ръка се кръстосват под ъгъл от 45°, дланите са обърнати нагоре. Вдишайте през носа си, след това издишайте през носа по толкова силен начин, че да усетите дъха в дланите на ръката си. Направете **52 вдишвания**.



8. Поставете едната си ръка върху другата в центъра на гърдите си, като палците ви сочат към главата ви. Преструвайте се, че се чувствате зле, виновни и тъжни. Наведете торса си надолу, така че главата ви да докосва последователно всяко коляно. Докоснете всяко коляно **11 пъти**. *Когато сте много тъжни и немотивирани, практикувайте това упражнение и ще се изненадате как се чувствате. Ето как тялото може да промени тенденцията. Активността ангажира ума и духа. Всичко, от което се нуждаете, е успешно да прехвърлите активността.*



9. Легнете по гръб и нагласете гръбнака си, като движите бедрата и гръдния кош в противоположни посоки и в равни пропорции, както змиите се движат по пода. Дайте шанс на прешлените и нервната система да се приспособят. Ръцете и главата ви остават на земята. Правете го в продължение на **3 минути**.

10. Отпуснете се по гръб и потънете в самохипнотичен сън.

10 минути.



Слушайте мантрата *Rakhe Rakhan Har*.

Можете да изтеглите или слушате мантрата тук:
<https://mega.nz/file/MLxRTCTJ#KckkBrif1EGgrZfrlfqb049QPPJIRFPxGrsFnc5Emcs> - Qi-Rattan - Rakhe Rakhanhaar

Накрая: Вдишайте и се събудете бавно. Завъртете ръцете и краката си. Направете котешко разтягане и станете бавно.

https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=Avk8iP44f1o&ab_channel=NirvairKhalsa - Reaching your Mental richness and Spiritual strength c Nirvair Khalsa

От: Reaching Me in Me, Harijot Kaur