

Крия - Настройте се да изпитате Бог (Kriya - Set to Experience God)

Когато първите три упражнения се правят за 3 минути всяко с мощно *огнено дишане* през навития език, те могат напълно да се погрижат за вас отвъд вашите вярвания, очаквания или възможности. Направете ги част от живота си.

Йоги Баджан каза, че ако не можете да направите *позата половин колело* в упражнение 1, заменете позата с *поза мост*.



1. Заемете поза *половин колело*.

Свийте езика във формата на буквата "U", като върхът му се подава леко от устата и започнете *огнено дишане* през устата си, мислено пеейки Уахе Гуру (*Wahe Guru*) с всеки дъх.

Това е *Ситали дишане*. Дишайте силно, така че всяка чакра да се движи.

Време: 3 минути.



2. Влезте във вариант на раменна стойка. Като използвате ръцете си, за да поддържате здраво долната част на гърба, наклонете торса си до 60°. Изпънете краката си нагоре и навън, така че да са в права линия с торса и да няма извивки в гърба. Дръжте коленете си изправени. Цялото ви тегло е върху лактите.

Продължете със същото дишане и мантра като в упражнение 1.

Това упражнение се грижи за цялата система на жлезите.

Време: 3 минути.



3. Седнете с широко разтворени крака и хванете здраво пръстите на краката.

Продължете със същото дишане и мантра.

С всяко вдишване изпънете торса си към пода и се повдигнете обратно.

Време: 3 минути





4. Легнете по гръб.

Дишайте през носа, вдишайте и задръжте дъха си за 20 секунди. Издишайте.

Повторете това дишане още 9 пъти за общо 10 вдишвания.



5. Движете се и се разтягайте.

За да завършите, раздвижете и разтегнете всяка част от тялото си.

Време: 45 секунди

„Уахе Гуру е мантрата на хипофизната жлеза.“

Йоги Баджан

От: Reaching Me in Me