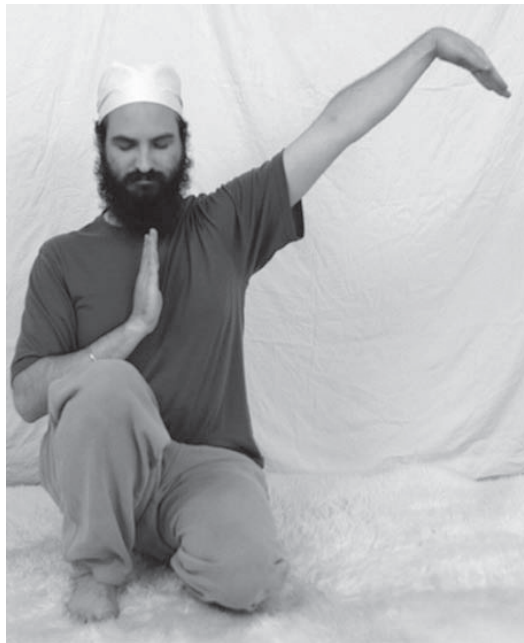
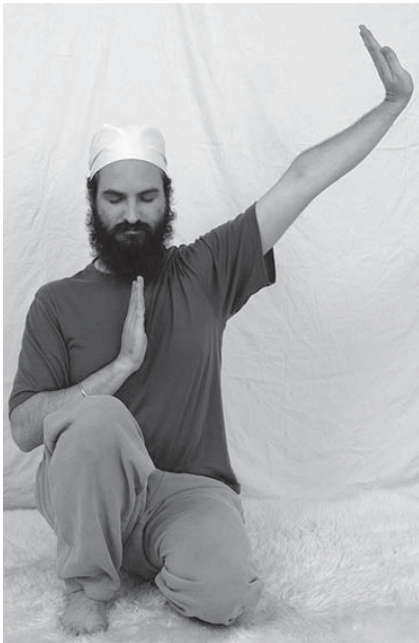


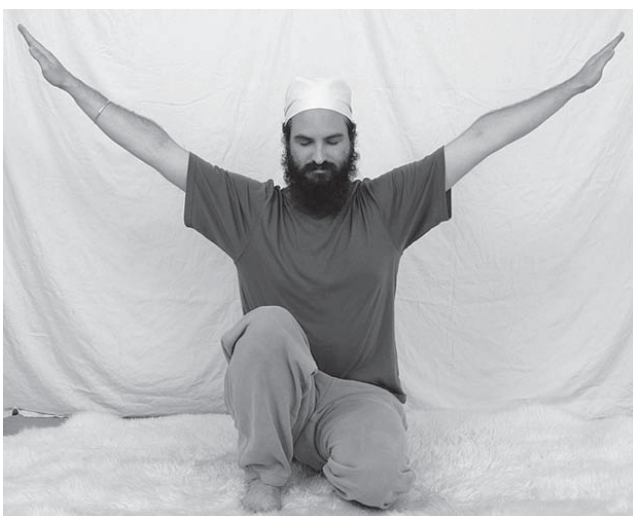
Крия за синхронизиране на мозъка и татвите (*Kriya to Synchronize the Brain and the Tattvas*)

1. Седнете в поза *Virasana* (седнете върху лявото стъпало и поставете дясното стъпало пред вас на земята) и поставете дланите заедно пред гърдната кост. Изпънете лявата ръка настрани, 60° над паралела, дланта сочи надолу и движете лявата ръка нагоре и надолу в китката възможно най-бързо

1a) Поддържайте лакътя заключен. Координирайте движението с *огнено дишане* за **3 минути**. Сменете ръцете и продължете **още 3 минути**.



16) Накрая изпънете двете си ръце и възобновете движението с двете ръце за **2 минути**. Затворете очи и си представете как летите високо в небето.



Преминете през 5-те елемента и напълно се идентифицирайте с всеки. Първо си представете, че сте етер, след това въздух, след това огън, след това вода, след това земя и след това отново

етер. Почувствайте разликата между всеки, особено когато се върнете в етера. Отделете около 15 секунди на всяка татва.

Това упражнение помага да се разграничи лявото от дясното полукълбо на мозъка. Обичайно *огненото дишане* създава неутрално състояние. Тук обаче движението на ръцете създава тази диференциация и синхронизира и полукълбата. Освен това се казва, че това упражнение балансира *татвите*. За оптимални резултати, практикувайте го всеки ден.

2. Седнете в лесна поза. Свийте в юмруци ръцете с прибрани в тях палци и ги поставете с дланта надолу пред гърдите на нивото на сърцето. Сега, без да движите китките, завъртете бързо юмруците един около друг в координация с *огнено дишане* за **1 минута**.



Коментари: Както е обяснено в йогическата философия, цялата жива материя се състои от 5 елемента: земя, въздух, огън, вода и етер. Те са известни като 5-те татви. Практикуването на тази кратка крия ще доведе татвите в състояние на баланс и ще синхронизира мозъчните полукълба. Това е много мощен набор от упражнения, които да практикувате всеки ден.

От: The Inner Workout Manual