

Крия - Регулиране на пъпа (Kriya - Adjusting the Navel)

Оценете собствената си енергия, преди да започнете този набор, за да можете да преоцените енергията си, след като го завършите. Това ще ви помогне да оцените и разберете по-добре ефектите от Кундалини йога.



1. Повдигане на краката

Част 1 - Ляв крак

Легнете по гръб, свийте дясното си коляно и използвайте двете си ръце, за да заключите дясното коляно към гърдите си. Дръжте десния крак стабилен в това положение и не го оставяйте да се движи. Започнете да повдигате и спускате левия крак с мощно, продължително и дълбоко дишане. Дишането ви трябва да е достатъчно силно, за да го чуете.

Движете левия крак силно и бързо. Едно движение на крака нагоре и надолу трябва да отнеме само 2 секунди.

Поддържайте лицето си спокойно.

Време: 4 минути

Част 2 - Десен крак

Сменете страните и продължете упражнението.

Време: 1½ минути

Коментар: Това действие ще коригира пъпния ви център, при условие че сгънатият крак се поддържа стабилен.

2. Поза кобра - лицеви опори

Легнете по корем с брадичка, докосваща земята, и ръце под гръдния кош.

Притиснете дланите си към земята, извивайки се, за да повдигнете гръдния кош и главата си от земята. След това спуснете тялото си надолу, като върнете брадичката си (центъра на луната) обратно към земята.

Преминавайте бързо между тези две позиции. Брадичката докосва земята всеки път, когато слезете. Темпото е един цикъл на повдигане и връщане за 1 секунда.

Време: 2½ минути

3. Повдигане на таза

Легнете по корем.

Балансирайте върху гърдите и брадичката си. Свийте коленете си и повдигнете задните си части във въздуха. Протегнете се назад и хванете гърба на коленете си с ръце.

Извийте долната част на гърба надолу. Не му позволявайте да се извива нагоре. Намерете позиция, която е балансирана, без напрежение върху която и да е част от тялото ви.

Оставете тялото си да се отпусне според собствените си настройки.



Време: 2 минути

Коментар: Тази поза премахва вятъра, който е заключен вътре във вас, отравяйки вашата система.

4. Поза лък

Легнете по корем и хванете горната част на краката близо до пръстите. Притиснете краката си далеч от тялото си, повдигайки се в поза лък. След това се отпуснете и се повдигнете отново.

Темпото е един цикъл нагоре-надолу за 1 секунда. Продължете с това движение нагоре и надолу.



Време: 2 минути

Коментар: Това упражнение може да отнеме сантиметри от страни, премахвайки „любовните дръжки“.

5. Ритници по задните части

Все още легнали по корем, започнете да ритате задните си части с редуващи се пети. Ритайте силно. Дръжте брадичката си на земята.



Време: 1 минута

6. Поза жабки

Клекнете на пети в поза жабки.

Вдишайте и изправете краката си, като държите върховете на пръстите си докосващи земята между коленете.

Издишайте и се върнете в клекнало положение.

Дръжте петите си събрани, докато се движите нагоре и надолу.



Направете 52 жабки.



Продължете. Темпото е 1 секунда за повдигане на краката и 1 секунда за спускане надолу.

Използвайте езика си, за да пеете бързо: Ла-ла-ла-ла-
ла-ла-ла-ла-ла-ла-ла-ла-ла-ла.

Гъвкавостта на езика е важна за получаване на максимална полза от пеенето.

Започнете да помпате пъпа навътре и навън.



Време: 3 минути

Коментар: Това упражнение, практикувано правилно, може да ви даде дълъг живот, нова енергия и връщане на младостта. Обновява клетките и е най-добрата грижа за лицето, която можете да си подарите. Ако го практикувате редовно за десет до петнадесет минути на ден, ще останете млади и ще избегнете много здравословни проблеми.

10. Разклащане

Част 1 - Торс и ръце

Започнете да се разклащате и да движите цялото си тяло от кръста нагоре.

Създайте много спокойно, много активно движение. Отпуснете се, направете всяко движение непознато и уникално. Не повтаряйте модели на движение. Продължете.

Време: 1 минута

Коментар: Това напълно спокойно движение в свободен стил се нарича „седнал танц“.

Част 2 - Добавете краката

Сега останете седнали, продължете да движите горната част на тялото и добавете краката към седящия танц.

Всичко трябва да се движи във вашия собствен уникален ритъм, но вие трябва да останете седнали. Бъдете много спокойни.

Време: 1 минута

11. Поза свещ

Влезте в *поза свещ* на рамене.

Дръжте краката си много прави.

Мантрувайте: **Хари Раам, Хари Раам, Хари Раам, Харей, Харей** (Hari Raam, Hari Raam, Hari Raam, Haray, Haray).

Това е мантра за *пълния център*.

Всяко повторение отнема приблизително 5 секунди. Задръжте позицията и пейте.

Време: 1½ минути





12. Медитация

Част 1 - Немислене

Седнете удобно и медитирайте като йоги.

Станете добри и станете немислещи. Кажете „не“ на всяка мисъл. Нека нито една мисъл не минава през вас. Създайте мисловната форма, че „нямате мисъл“.

Време: 3 минути

Част 2 – Дълъг Сат Нам (Long Sat Nam)

Започнете да пеете дълъг **Сат Нам (Long Sat Nam)**.

Съотношението на това пеене е 8 части **Сат** (Sat) към 1 част от **Наам** (Naam). С други думи, времето, през което мантрувате **Сат** (Sat) е 8 пъти по-дълго от времето, през което мантрувате **Наам** (Naam). Всяко повторение е приблизително 20 секунди на повторение на мантрата.

Време: 1 минута

13. Отпуснете се.

Почувствайте себе си. Оценете колко различно се чувствате сега от това как сте се чувствали преди да започнете този сет.

„Красотата на Кундалини йога е, че ако една серия се направи от А до Я за плюс-минус 3 минути, тя напълно възстановява цялата ви система. Носи ви цялата енергия и целия баланс на прана и апана. Има 22 форми на йога и всички те водят до едно нещо: издигане на Кундалини. Целта на издигането на Кундалини не е да започнем да летим във въздуха и всички тези трикове. Когато Кундалини е издигната, човек е супер бдителен за всичко. Човек става признато човешко същество във всяка област на живота, до която се докосне. Тя е за семейните хора. Позволява ни да се женим и да имаме деца. Можете да понесете житейския си натиск абсолютно добре и все още да сте млади, красиви, здрави и способни да продължите. Това е целта... Тя е преживяването на всеки ден. С всичките си грешки и с всичките си слабости, все пак можем да се направим здрави, щастливи и святи. Това е целта.“

Йоги Баджан

От: Infinity and Me