

Крия за психическо равновесие (Kriya for Mental Balance)

Йоги Баджан каза, че като редовно практикувате упражнения 1 и 2 за 3 минути всяко и след това правите 108 пъти *поза жабки*, можете да постигнете физическо и психическо здраве. (За тази цел и трите упражнения трябва да се правят с изпънат език и *лъвско дишане*¹. Той отбеляза, че не е преподавал упражнение №3 с *лъвско дишане* а в клас, защото класът не е бил готов за това).

1. *Поза лък*

Легнете по корем, протегнете се назад,хващайки глезените си и извийте тялото си като лък.

„Издърпайте мускулите на бедрото до коригираща точка, за да могат да реагират с тялото“

Време: 2 минути

След 2 минути изплезете езика си, доколкото е възможно, и дишайте тежко през устата. (Това е Сингха Пранаяма (Singha Praanayam) - „дъхът на лъва“. Вкусът на езика ще се промени след няколко секунди.)

Продължете **още 1½ минути**.

Йогите смятат, че болката в бедрените мускули по време на тези упражнения показва, че нивата на калий и магнезий са понижени и че психическото здраве не е в добра форма.

2. *Поза камила*

От седнало положение на пети се повдигнете на колене. Подпъхнете опашната си кост отдолу, за да поддържате тазовата си кост стабилна и подравнена над коленете. Повдигнете сърдечната си област и удължете гръбнака си. Протегнете се назад, за да хванете глезените или петите си. Оставете главата си да падне назад. Изплезете езика си, доколкото е възможно, и започнете *лъвско дишане*.

Време: 1½ минути

3. *Поза жабки*

Клекнете, балансирайки върху пръстите на краката си, петите ви не са на земята, но се допират една друга. Поставете върховете на пръстите си на земята между краката. Главата ви е обърната напред. Вдишайте и изправете краката си, като повдигнете задните части високо, докато държите петите си от земята. (Главата се движи към коленете, докато върховете на пръстите остават на земята.)



¹ Изпънете езика към брадичката и дишайте през устата. Издишайте силно, насочвайки дъха си над езика

При издишване се върнете в клекнало положение.
Продължете за общо 108 жабки.
В клас учениците брояха на глас от 1 до 108.

Време: Приблизително **2 минути**

Това упражнение поправя ума за няколко минути.



4. Отпуснете се в лесна поза за 11 минути.



5. Вариант на целибат поза²

От седнало положение на пети преместете петите си настрани, така че задните части да лежат на пода. Разтворете коленете си възможно най-далече. Скръстете ръцете си зад врата. От тази позиция спуснете торса си напред към пода и се повдигнете обратно, движейки раменете си от едната страна на другата, като се извивате „като змия“. Продължете тези движения нагоре-надолу с торса и раменете отстрани в продължение на **3 минути**.

Танцувajte с гръбнака си.

6. Колене към гърдите (пуканки)

Легнете по гръб, приближете коленете си към гърдите и заключете ръцете си около коленете. Докато се държите в тази позиция, подскачайте с тялото си нагоре и надолу по пода. Дръжте ръцете здраво заключени.



„Поддържайте заключването на ръцете перфектно... и се опитайте да се освободите.“

Когато имате сексуален дисбаланс, настроението ви винаги е лошо и се държите луди или депресирани, йогите съветват, че три минути от това упражнение могат да ви върнат към нормалното.

Време: 7 минути

² Коленете остават събрани, но стъпалата са разделени и задните части лежат на земята между стъпалата. Ръцете се изпъват и се опират на коленете.



7. Нар Нараян крия (Nar Narayan Kriya)

Седнете като йоги в лесна поза с изправен гръбнак и ръце, опрени на коленете. Вдишайте и издишайте мощно дъха с един такт, така че звукът от дишането, излизащ от ноздрите, да звучи като „Хар“.

(Издишайте едно „Хар“ на секунда.) Изпомпвайте пъпа, така че издишването да премине от пъпа към ноздрите. Създайте звука „Хар“ с върха на ноздрите. Гръдният кош ще се повдигне със силата на дъха.

Време: 3 до 5 минути.

Стимулирайте Ида и Пингала на върха на носа. Изградете божествения дъх, праничния дъх, базисния дъх.

8. Отпуснете се по гръб и подремнете

Време: 8 минути.

(Йоги Бхаджан свири на гонг.)



Накрая: Движете се, все още по гръб, мърдайки като риба. Движете всичките си мускули Танцувайте в легнало положение.

Време: 4 минути

(В клас Йоги Баджан пусна записа на Sangeet Kaur на „Naad, the Blessing“.)

От: Owners Manual for the Human Body