

Крия - Работа в зоната на командния пост (Kriya - Working the Command Post Area)

Свободната воля е от съществено значение за съществуването, но тази свободна воля трябва да се вслушва във вътрешната воля. На хората е казано, че има „Божия воля“. Казват, че изглежда, че Божията воля е извън теб. Това не е вярно. Няма такова нещо като Божия воля извън вас. Във вас има Божия воля.

Йоги Баджан



1. Седнете в лесна поза с изпънати и наклонени встрани ръце (точният ъгъл не е посочен). Започнете с дланите, обърнати надолу. Разтворете пръстите си, за да създадете "V" между пръстите си на Сатурн (средния) и Слънцето (безименния). Дръжте ръцете си в позиция с изпънати лакти и раздалечени пръсти, докато въртите ръцете си от китките. Продължавайте да се движите, изобщо не забавяйте.

Време: 4½ минути.



2. Седнете в лесна поза със свити до тялото лакти, дланите са обърнати напред на височината на раменете. Поставете всеки палец върху хълма на Меркурий (под малкия пръст). Изпънете лявата си ръка нагоре и напред и я върнете в изходна позиция. Докато лявата ръка се връща, протегнете дясната нагоре и напред. Продължете това движение, като го правите бързо. Движете се бързо.

Време: 1½ минута.



3. Седнете в лесна поза и свийте ръцете си в юмруци. Поставете юмруците си на пода от двете страни на бедрата на земята. Започнете да отпускате тялото, като бутате земята с юмруците, за да се оттласнете и след това отпуснете тласъка, така че тялото ви да падне обратно на земята. Движете се бързо, като бормашина. Йоги Баджан нарече това „весело упражнение“ и каза на учениците си да бъдат енергични.

Време: 3 минути



4. Скръстете ръцете си пред гърдите на височината на раменете. Започнете с позиция на главата в центъра. След това наклонете главата си наляво, довеждайки лявото си ухо до лявото рамо. След това обърнете главата си в центъра. Наклонете главата си надясно, довеждайки дясното ухо към дясното рамо. Обърнете главата си в центъра.

Продължете това движение за **1½ минути**.

(Йоги Баджан задава 4-секунден ритъм за пълната поредица от движения: наляво, център, надясно и център).



5. Легнете по корем. Поставете дланите си си под раменете и се изправете в позиция на *предна платформа*, като тялото е в права линия от главата до петите. Дръжте тялото си изправено и неподвижно. Изключете мислите си.

Продължете за **3 минути**.

Ако можете да спрете да мислите, можете напълно да спрете да се тревожите. Това е целта.



6. Легнете по корем. Преплетете пръсти в основата на гръбнака. Вдигнете ръцете си в *йога мудра* и ги спуснете отново. Дишайте силно и се движете бързо.

Продължете за **4 минути**.



7. Седнете в *лесна поза* със свити до тялото лакти и длани, гледащи една към друга пред гърдите. Ръцете ви са на разстояние от 8 - 10 сантиметра.

А. Обърнете се наляво и пляскайте (7a). Върнете се в изходна позиция в центъра, но не пляскайте (7b). Обърнете се надясно и плеснете с ръце (7c). Върнете се в центъра, но без пляскане. Продължете по този начин **2½ минути**. Затворете очи и продължете движението със затворени очи. Продължете за **1½ минути**.

Б. Започнете да пеете **ХАР** (Har) във всяка позиция. Пейте **ХАР** (Har), когато пляскате наляво, и пейте **ХАР** (Har), като отивате в центъра, без да ръкопляскате. Пейте **ХАР** (Har), когато пляскате надясно, и пейте **ХАР** (Har), когато се връщате в центъра, без да пляскате. Пейте и се движете в ритъма на две **ХАР** (Har) в секунда.

Продължете за **6 минути**.

Вдишайте, задръжте дъха си за 15 секунди и след това се отпуснете.

От: Infinity and Me