

## Основен комплекс (A Basic Set)



**1.** Легнете по гръб, с ръце отстрани на пода. Съберете петите си, повдигнете ги на около 15-на см и ги дръжте там. Дръжте врата и раменете на пода. Дръжте гръбначния стълб напълно отпуснат.

**Време: 1½ минути**



**2.** Все още по гръб, поставете ръцете си под задните си части, повдигнете гърдите си, преместете тежестта си върху тазовата кост и повдигнете главата и раменете си от пода „малко“.

*Тази позиция притиска лимфните жлези да работят от ваше име.*

**Време: 1 минута**



**3.** Влезте в *разтегателна поза*, с ръце, успоредни на тялото и пръсти, сочещи към пръстите на краката. Дишайте продължително, бавно и дълбоко.

*Пъпът ще се разклати, ако сте в правилната позиция. Оставете го, чувствайте се позитивни и продължавайте.*

**Време: 2 минути**



**4.** Легнете по гръб и повдигнете левия си крак до 90°. Дръжте коленете си изпънати и задръжте тази позиция за **1½ минути**. Сменете краката, повдигайки десния крак до 90°. Задръжте позицията за **1 минута**.

**5.** Легнете по гръб с изправени крака, събрани пети и ръцете под задните части. Повдигнете двата си крака на около 2.5 см нагоре.

**Първият път** ги повдигнете до 12 движения нагоре (около 20 секунди) и 12 движения надолу (около 20 секунди).

**Вторият път** ги повдигнете с 10 движения нагоре (около 15 секунди) и ги спуснете с десет движения (около 15 секунди).

**Третият път** повдигнете краката с 10 движения (около 10 секунди), задръжте горната позиция за 15 секунди и спуснете краката с 10 движения (около 5 секунди). За **последен път** пребройте до осем (около 8 секунди), мислено пеейки „Хар“ в *пълния център* с всеки 2.5 см, задръжте позицията в горната част на цикъла, като почувствате мантрата „Хари Хар“ 6 пъти в *пълния център* (около 20 секунди). След това преминете надолу към мисленото броене на осем повторения на „Хар“ (около 8 секунди).

*Фокусирайте се върху мантрата, като разглеждате пълния център като център на Божествената сила.*

**6.** Легнете по гръб с ръце под задните си части, повдигнете раменете и главата на стъпки от 2.5 см, докато броите „Хар“ 17 пъти (около 17 секунди).

Задръжте в горната част на движението и почувствайте „Хари Хар“ в *пълния център* 5 пъти (около 10 секунди).

След това се спуснете обратно надолу на 10 стъпки от 2.5 см до десет броения на „Хар“ (10 секунди). Тази последователност от упражнения се прави само веднъж.

*„Обикновено, когато правите добър набор от кундалини йога, това ви разширява. Много е добре да се удължите, защото можете да използвате тази енергия дни и дни.“*

Йоги Баджан





**7.** За да съгласувате енергията, която току-що сте създали, легнете по гръб и повдигнете краката си до 90°:

**А.** Започнете да ритате дупето си последователно с петите.

**Време: 2 минути**

**Б.** Продължете да ритате задните си части и изпънете ръцете си право настрани на пода. Повдигнете ръцете право нагоре във въздуха над тялото с длани една към друга. След това спуснете ръцете обратно на пода. Ръцете се движат, сякаш пляскате, но ръцете не се докосват. Движете се ритмично. Танцувайте с краката си и танцувайте ръцете си. Изпратете съобщение до двигателната система, за да координирате движението. Ръцете се движат заедно, краката се движат последователно.

**Време: 6 минути**

**8.** Легнете по гръб с изпънати крака.

- 1:** Вдигнете ръцете си до 90°.
- 2:** Спуснете ръцете си на пода зад главата.
- 3:** Повдигнете ръцете си обратно до 90°.



**4:** Спуснете ръцете си надолу към пода от страни и започнете последователността отново с „1“. Нека ръцете ви издават звук всеки път, когато се ударят в пода. Движете се с темп от 1 секунда или по-малко за всяко движение. Дишайте продължително и дълбоко. Движете се ритмично

**Време: 3½ минути**

**9.** Все още по гръб, с ръце на пода от страни.

**1:** Вдигнете ръцете си до 90°.

**2:** Спуснете ръцете надолу, за да ударите земята зад главата си и повдигнете петите си около 2.5 см нагоре, когато ръцете ви ударят земята.

**3:** Задръжте петите на около 2.5 см и върнете ръцете обратно на 90°.

**4:** Спуснете ръцете и петите на пода едновременно.

Движете се с темп от 1 секунда или по-малко за всяко движение.

**Време: 3 минути**

*Това упражнение въздейства на горната и долната система на жлезите до нормална функция. Обикновено се затваряме в областта на таза и дъхът става по-малък и плитък. Този модел на дишане е признак на депресия. Ако можете да дишате тежко от пъпа, можете да излезете от депресията много бързо. Хората погрешно смятат, че депресията или негативността са обстоятелствено настроение или умствена нагласа, те не разбират, че това е физически симптом.*

**10.** Легнете по гръб. Преплетете ръцете си зад главата си с лакти встрани. Чувствайте се депресирани. (Създайте това психическо състояние, за да можете да разберете как работи организацията на ума и тялото ви. Тялото и умът са приятели, те работят заедно.) Дръжте петите си събрани и краката изпънати.

Повдигнете двата крака до 90° и ги спуснете обратно на пода.





**Време: 1 минута**

Едно движение нагоре и надолу отнема 2 до 3 секунди.

*Това е най-доброто упражнение за серума на гръбначния стълб. Дава ви „предвидена проективна чувствителност“ на почти цялото тяло.*

**11.** Легнете по гръб, ръцете са преплетени зад главата.

**1:** Повдигнете краката си до 90°.

**2:** Спуснете ги, като използвате това движение надолу на краката, за да се повдигнете мощно в седнало положение.

**3:** Легнете обратно.

**4:** Отпуснете се напълно, като държите ръцете си преплетени зад главата. Отпуснете пъпа и горната лимфна област. Започнете отново с „1“ и продължете последователността за **4 минути**.

*Това упражнение активира лимфната зона и я съчетава с пъпа. Тази чудесна комбинация може да ви предпази от много нездравословни неща.*

**12.** Седейки с изпънати крака, поставете ръцете си на пода в една линия с раменете и извийте раменете и главата в четвърт кръг. Гърдите се повдигат, а главата се отпуска назад. Поддържайте балансирано разтягане назад, не компресируйте врата или долната част на гръбначния стълб.

**Време: 1½ минути**

През последните **10 секунди** направете *огнено дишане* и изпомпвайте пъпа.

**13.** Легнете по гръб и поставете ръцете си под врата си, като го държите здраво. Движете таза, като го завъртите наляво и разтегнете, след това го завъртете надясно и разтегнете.

**Време: 2½ минути**





**14.** Легнете по гръб и поставете ръцете си под долната част на гърба, под пъпа. Изпънете левия крак прав (успоредно на пода, но без да го докосвате), докато придърпвате дясното коляно към гърдите си. След това изпънете десния крак изправен (успоредно на пода, но без да го докосвате), докато придърпвате лявото коляно към гърдите си. Краката се движат навътре и навън като бутала. Дишайте с движението.

**Време: 1 минута**



**15.** Застанете изправени, вдигнете ръце над главата си и скачайте нагоре и надолу бързо и ритмично (1 скок в секунда).

**Време: 2 минути**



**16.** Застанете прави, разтворете краката си широко. Поставете ръцете си на кръста. Дръжте гръбнака си изправен по време на това движение. Темпото е 1 движение в секунда.

**1:** Наведете се наляво, привеждайки челото си към лявото коляно.

**2:** Върнете се изправени.

**3:** Наведете се надясно, привеждайки челото си към дясното коляно.

**4:** Върнете се изправени.

**Време: 1 минута**



**17.** В същата позиция като упражнение №16, разширете още повече краката си. Дръжте гръбнака си изправен, наведете се напред, така че ръцете ви да докосват земята между краката ви и оставете тялото ви да виси.

**Време:** 1 минута.

Останете в позицията, започнете *огнено дишане*, мигайте с очи възможно най-бързо и разклатете бедрата си възможно най-бързо.

**Време:** 1 минута



**18.** Седнете с изпънати пред вас крака. Протегнете се напред и хванете пръстите на краката си с две ръце. Дръжте главата си изправена и я дръжте стабилна. Започнете огъване на гръбначния стълб в областта между раменете и долната част на гърба. Дръжте коленете си изправени, но не заключени. Наистина движете задните ребра.

**Време:** 1½ минути



**19.** Седнете в *лесна поза* със затворени очи. Пейте музикално мантрата Сараб Шакти мантра:

**Гобинде, Муканде, Ударе, Апаре, Харианг, Карианг, Нирнаме, Акаме**  
*Gobinday, Mukanday, Udaaray, Apaaray, Hareeung, Kareeung, Nirnaamay, Akaamay.*

**Време: 2½ минути**

След това продължете да пеете, докато придърпвате пъпа при всяка свещена дума.

**Време: 4 минути**

**20.** В същото положение отидете в тишина и се молете да бъдете здрави, щастливи, святи, проспериращи и добри. Всяка добра дума, за която се сетите - кажете си я.

Избройте всички добрини.

*Аз съм мил.  
 Аз съм красив.  
 Аз съм прекрасен.  
 Аз съм позитивен.  
 Аз съм здрав.  
 Аз съм щастлив.  
 Аз съм свят.  
 Аз съм грациозен.*

Всичко, което можете да изброите, което е положително или може да бъде положително. Давайте си положителни утвърждения.

*Напълно се концентрирайте. Това умствено упражнение е толкова йога упражнение, колкото и всяко от предишните физически упражнения.*

**Време: 1½ минути**

**21.** Все още в *лесна поза*, кажете позитивно утвърждение на себе си **8 пъти** и се наведете напред, за да докоснете челото си до пода в знак на поздрав, като направите утвърждение към Господаря на Вселената





(за общо 9 утвърждения). След това се изправете.

Продължете този цикъл, като използвате ново утвърждение всеки път и повторете цялата тази последователност **общо 5 пъти**.

**22.** Отпуснете се.

От: Infinity and ME