

Крия - За почистване на дебелото черво (Kriya - Colon Cleanser)

Ние движим дебелото черво и каквито и да са онези малки лигавици, които то създава. Създава един вид конус. Дебелото черво има нагласа да образува конуси и тази лигавица спира способността ви да абсорбирате хранителни вещества. Йогическата наука казва, че вашето здраве зависи от това малко нещо в центъра на корема ви.

Йоги Баджан

Моля, изпийте към 300-350 гр. сок от сини сливи със себе си, когато започнете сета.



1. Седейки в *лесна поза*, вдигнете ръцете си в молитвена поза със склучени палци един върху друг от **дясната страна** на тялото, като мудрата държите отпред на дясното рамо. (Мудрата се държи високо: палците са малко над нивото на рамото ви.) Като държите ръцете заключени в позицията от дясната страна, натискът между ръцете създава опорна точка, около която тялото се движи. Извивайте гръбначния стълб наляво и надясно, движейки се от долната част на корема.

Дишане: Правете *Огнено дишане* през отворената си уста с изплезен език.

Време: 6½ минути.

Коментар: *Правилно направено, това упражнение ще ви даде леко усещане за гадене.*



2. Все още в *лесна поза*, вдигнете ръцете си в дъга над главата си, преплетете пръстите си, за да заключите ръцете си заедно с дланите надолу и се наклонете наляво и надясно, доколкото е възможно.

Време: 5 минути.

„Точно на дъгата.“



3. Изпънете двете си ръце встрани под удобен ъгъл спрямо тялото. Лактите са свити, а ръцете са с длани нагоре. Китките трябва да са много отпуснати, и ръцете трябва да са много отпуснати и тежки. Трябва да усетите тежестта на ръцете, сякаш са отделни. Започнете да движите ръцете си, така че ръцете да се плъзгат нагоре и надолу.

Разклатете ръцете, като движите ръцете. Ще изправи долната част на гръбнака ви.

Време: 3 минути.

4. Останете в *лесна поза*, стиснете ръцете си в юмруци и последователно удряйте областта, където краката ви се съединяват с бедрата. Има вдлъбнатина, където „юмруците ви ще паснат и ако натиснете, боли“.

Дишане: Започнете мощно *огнено дишане* с отворена уста и изпънат език. Движете се по-бързо и по-бързо. Вкусът на езика ще се промени, ако го направите правилно.

Време: 3 минути.

5. Кръстосайте ръце на гърдите си, като ръцете ви се държат за противоположната ръка точно над лакътя. Вдигнете ръцете така, че лактите да са на нивото на раменете. Започнете да повдигате предмишниците от лактите, така че да можете да удряте дланите си в горната част на ръцете. Постоянно се движи по-тежко и по-бързо.

Време: 5 минути.

„Това е перфектен баланс, това е танц.“

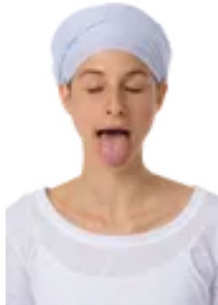
6. Останете в *лесна поза* и поставете ръцете си на коленете. Започнете да огъвате гръбнака си възможно най-бързо. Дишайте и се движете мощно.

Време: 1½ минути.

7. Разтворете ръцете си встрани, така че да са малко по-високо от успоредното на земята. Бързо ги повдигнете и ги кръстосайте пред лицето си, като държите ръцете напълно изправени. Това кръстосано движение трябва да е много бързо.

Време: 2 минути.

Вдишайте и изпънете ръцете и издишайте. Вдишайте, задръжте дъха и изпомпвайте пъпа за 15 секунди. Издишайте. Вдишайте и повторете



помпата на пъпа. Отпуснете се и изпийте целия си сок от сини сливи.

(В класа имаше пауза от около четири минути, докато учениците пиеха сока си.)



8. За да изцедите сока от сини сливи от стомаха си: в *лесна поза*, завъртете ръцете си нагоре и наляво, като завъртите торса наляво, докато го правите, задръжте позицията за 1 секунда. След това завъртете ръцете надолу диагонално надясно, като завъртите тялото надясно и задръжте позицията за 1 секунда. (Торсът ви се движи заедно с ръцете ви, докато се движат диагонално нагоре наляво и надолу надясно.)

Време: Продължете за 1 минута.

9. Заклучете ръцете си върху гърдите си, като дланите ви се държат точно над лактите на противоположните ръце. Бъдете спокойни, тихи и мирни.



Създайте бавно ритмично изпомпване на пъпа в ритъма на записа на Livtar Singh Khalsa на „I Am Thine in Mine Myself“.

Можете да изтеглите или слушате Livtar Singh - I am Thine-Humee Hum Tumee Tum от ТУК!

Медитирайте, като изпомпвате пъпа в продължение на **4½ минути** и след това продължете да изпомпвате пъпа и пеете **още 3 минути**.

10. Влезте в *поза бебе*.

Медитирайте върху записа на Acappella Jatha - Mul Mantr (Йоги Баджан свири на гонг).

Можете да изтеглите или слушате Acappella Jatha - Mul Mantr от ТУК!

След **7½ минути** бавно и постепенно се повдигнете. Изпънете краката си направо отпред. Протегнете се напред, за да хванете пръстите на краката си 3 пъти. След това завъртете главата и шията си във фигура осем. 30 секунди. Заемете стабилна медитативна поза и се отпуснете медитативно под успокояваща духовна музика.

Време: 11 минути.

