

Крия - Свържете физическата и небесната реалност

(Kriya - Connect Physical and Heavenly Reality)



1. Част 1

Седнете в *лесна поза*, с пръсти, преплетени зад гърба. Наведете се напред, довеждайки челото си до пода, докато вдигате ръцете си възможно най-високо в *йога мудра*. Дръжте лактите си изправени. Започнете *огнено дишане*, поддържайки дъха силен и тежък. Ще ви даде различно измерение.

Време: 1 минута

Част 2

Останете в позицията, продължете *огненото дишане* и си представете, че сте в присъствието на Всемогъщия Бог. Почувствайте същността на безкрайната енергия.

Време: 2½ минути



2. Изправете се в *лесна поза*.

Изпънете ръцете си направо встрани. Не сгъвайте лактите си. Започнете да движите ръцете си нагоре и надолу, сякаш летите. Започнете *огнено дишане*. Представете си, че сте орел, който лети в небето и наблюдава цялата вселена под крилете си. Вашето въображение трябва да стане ваша реалност. Дишайте мощно и летете мощно. Вложете цялата си енергия в това.

Време: 3 минути

Коментар: „*Ти си най-любимото създание, създадено от Бог по Неговата индивидуална воля, но не си приел себе си като Бог в теб.*“



3. Гонг медитация

За да получите ползите от целия този комплекс, е необходимо това упражнение да се прави с точната гонг медитация, която Йоги Баджан направи в клас.

Можете да изтеглите или слушате *Yogi Bhajan - Gong The Nucleus of Sound* от ТУК!



Легнете изправени и се потопете в дълбок сън. Напълно извън пространството, докато слушате гонга. Концентрирайте се върху пъпа си и прожектирайте навън. Гонгът ще ви носи със звука на Безкрайното, звука на Вселената.

Време: 7 минути

Накрая: Вдишайте дълбоко и се събудете. Завъртете ръцете и краката си. Направете котешки разтягания от всяка страна.



4. Заемете клекнала позиция за *поза жабки*.

Вдишайте, докато изправяте краката си и заемате изправена позиция на жабки. Пейте **ХАР** (Har), докато се връщате в клекнала позиция. Продължете последователността.

Време: 1 минута