

Крия - Създаване на мускулен баланс (Kriya - Create Muscular Balance)

Този комплекс ще даде на вашите мускули шанс да пробият собствената си догма. Движението по обичайните модели създава дисбаланс в нашите мускули. С течение на времето някои стават много силни, а други много слаби. Този дисбаланс е причината за всяко заболяване.



1. Седнете в *лесна поза* и заключете ръцете си зад врата. Вдишайте и завъртете наляво. Издишайте и завъртете надясно. Дръжте врата си изправен. Движете торса като една консолидирана единица, движейки се от основата към върха на главата. Движете се мощно, за да вкарате нова кръв в мускулите и тъканите си.

Време: 11 минути.



2. Седнали на петите си с ръце отстрани. Следващото движение е направено в ритъма на лентата Jaar Sahib на *Ragi Sat Nam Singh*. Задайте своя ритъм с пеенето на „Намастанг“, както се пее в началната част на лентата, и продължете в този ритъм.



А. Когато чуете „Намастанг“, започнете да навеждате челото си към пода и да се връщате в този ритъм. Движете се от тазобедрената става, за да избегнете свиване на гърдите.

Време: 6½ минути.



Можете да изтеглите или слушате *Ragi Sat Nam Singh* - Jaar Sahib от ТУК!



Б. Продължете да се покланяте и да се издигате, но преплетете ръцете си зад гърба си и докато се покланяте напред, вдигнете ръцете си възможно най-високо. Спуснете ръцете си, докато се издигате обратно.

„Трябва да се научиш да се кланяш и трябва да научиш собствената си сила.“

Време: 7 минути.



3. Легнете по гръб.

А. Приложете вратно заключване (*Джеландхара бандха*) и повдигнете главата си на 15-на см. от пода. Дръжте ръцете си успоредни на пода с дланите надолу. След това също повдигнете краката си на около 15-на см. от пода. Погледнете пръстите на краката си и задръжте тази позиция за **20 секунди**.

Б. От тази позиция повдигнете краката и гърба си до 60°, така че тялото ви да образува "V" форма. Дръжте ръцете успоредни на пода. Задръжте тази позиция за **1½ минути**, след това останете в позицията и се смейте за **1 минута**, след това спрете да се смеете и продължете да задръжате позицията още **4½ минути**.

Позицията се задържа **общо 7 минути**.

4. Застанете в поза на половин колело. След като станете и сте стабилни, започнете *огнено дишане*.

Време: 1 минута.

Коментар: „Калибърът ще ви накара да се справите. Характерът ще ви поддържа. Съзнанието ще те носи. Смелостта ще ви донесе чест. А ангажираността ще ви донесе доверие.“
Йоги Баджан

5. Легнете и се отпуснете дълбоко за **7 минути**.

(Йоги Баджан свири на гонг, инструктирайки учениците да се изпъкнат в дълбока релаксация, напускайки телата си съзнателно и чувствайки се сякаш летят над тялото си.)

От: Infinity and Me