

Крия - Свиване и разгръщане на енергията (Kriya - Folding and unfolding the energy)



1. Застанете прави, раздалечете краката си на удобно разстояние. Изпънете ръцете си встрани, успоредни на пода, със свити китки и пръсти, сочещи нагоре. Бавно и грациозно движете ръцете си от тази позиция към *молитвена мудра* до центъра на гърдите си и след това върнете ръцете си в изходна позиция за **1 минута**.

Продължете да движите ръцете си по този начин и натиснете *пълния център* навътре, когато ръцете са в *молитвена мудра*. Отпуснете пъпа, когато ръцете са изпънати встрани. Движете се бавно и систематично. Дишането ще се адаптира автоматично към движението.

Продължете за **2½ минути**.



2. Застанете изправени с разтворени на удобно разстояние крака. Изпънете ръцете си встрани, успоредни на пода, китките са свити, пръстите сочат нагоре.

Задръжте гръбнака си изправен, докато се огъвате наляво, върнете се в центъра и след това се наведете надясно и се върнете в центъра.

Продължете за **3½ минути**.



3. Застанете прави с изпънати напред ръце. Спуснете тялото си, за да клекнете в 8 движения, като броите движенията на глас. Клякайте все по-надолу с всяко броене. Когато е „1“ стоите прави, а на „8“ клякате в *поза гарван*.

След това отново се изправете и започнете да броите отново, клякайки в 8 движения.

Продължете за **3 минути**.

4. Застанете прави, склучете пръсти и изпънете ръце напред. Дръжте лактите си изправени. Повдигнете гърдите си и се извийте назад, като вдигнете ръцете си над главата. Върнете се в изходна позиция.

Продължете това движение за **1 минута**.



5. Застанете прави с изпънати отстрани ръце с длани надолу. Движете ръцете си нагоре и надолу, сякаш летите.

Движете се бързо за **1½ минути**.

Докоснете хълмчетата на Меркурий (под кутрето) с палците си и продължете да движите ръцете си нагоре и надолу с тази мудра.

Продължете за **1½ минути**.



6. Седнете в лесна поза с вдигнати и разтворени ръце, образувайки "V". Обърнете дланите си напред под ъгъл от 60°. (Дланите не са обърнати изцяло напред или изцяло надолу. Те са разположени под междинен ъгъл, на 60°.) Задръжте тази позиция и медитирайте. Пейте мислено всяка мантра, която изберете, докато леко помпате *пъпния си център* навътре. Използвайте пъпа си, за да вибрирате мантрата от пъпа до третото око.

Продължете за **2½ минути**.



7. Поставете ръцете си на *молитвена мудра* и пейте **CAT HAM** (Sat Naam) в дългата версия **CAT HAM** (Sat Naam).

CAT се пее 8 или 35 пъти, а **HAAM** се пее 1 път.

Продължете за **8 минути**.

Йоги Баджан дава алтернативна позиция за тази медитация: всяка ръка хваща противоположната предмишница под лакътя. Ръцете могат да се държат близо до тялото и да се вдигнат на височината на раменете.



#7 Alternative position

Arms may be held at shoulder height or may be resting against the body



8. Все още в *лесна поза*, плеснете с длани пред гърдите си, пеейки **CAT** (Sat).

Изпънете ръцете си настрани, успоредни на пода, с изпънати лакти пеейки **НАМ** (Naam).

Продължете за **2½ минути**.



9. Отпуснете се.

Това са прости упражнения, които стимулират психиката, седалищния нерв, енергията и главния меридиан за мозъка (вагус нерва). Просто трябва да следвате инструкциите в тази серия. Бавно и постепенно удължете всяко упражнение до 5-7 минути. Ще почувствате лекота. Ще се почувствате добре.

„Образованието не е това, което научавате с времето. Образованието е това, което научавате с интуицията си и прилагате във времето.“

Йоги Баджан

От: Acuarian Teacher Training Manual
&
Infinity and Me