

Крия - Достъп до източника на сила във вас (Kriya - Accessing the Source of Strength in You)

Най-често използваме енергията си за грешни постижения.

Това погрешно постижение се превръща в тежест, която ни повлича и ни прави нещастни.

Йоги Баджан

За наша сигурност ние обикновено достигаем навън към нещата или навътре към емоциите и силните чувства. Когато вместо това използваме дълбоката сила на душата си, можем да постигнем удовлетворение.

Мощните течения на нашите страсти се обръщат към състрадание, отдаденост и радост.

Гуручаран Сингх Кхалса



Седнете в *лесна поза* с изправен гръбнак. Свийте лактите си така, че горната част на ръцете да е близо до ребрата, а предмишниците да сочат нагоре. Ръцете са в Гиан мудра с длани, обърнати напред, малко над нивото на раменете. Завъртете китките и ръцете, за да направите кръгове, като движите ръцете навън, докато ръцете са напълно изпънати и дланите обърнати настрани. След това върнете ръцете си в изходна позиция, като правите същия вълнообразен модел от кръгове. Можете да изберете своя собствен модел на движение според собственото си усещане за поток и стил. Дръжте очите си отворени.

Това упражнение носи спокойствие, като същевременно енергизира сивото вещество на мозъка.

След 3 минути ускорете движението до максимум. Движете се бързо като светкавица, но поддържайте кръговите движения **още 10 минути**.

Съединете дланите си над главата в молитвена мудра. Завъртете торса си в основата на гръбнака. Инерцията на движението на ръцете ви действа като тежест и противовес на въртенето на долната част на гръбнака. Дръжте лактите си изправени. Очите са затворени.

Време: 3½ минути.



Кръстосайте ръце пред гърдите си, като двете ръце хващат противоположната ръка точно над лакътя. Без да освобождавате позицията, последователно удряйте кръстосаните ръце в корема и след това в челото. Ударът трябва да е отчетлив и умишлен, но не силен.

Време: 3-5 минути.

Удвоете скоростта си през последните тридесет секунди.

Това упражнение е полезно за имунната система.



Протегнете ръцете си направо от двете страни с ръце в Гиан мудра и дланите, обърнати нагоре. Дръжте гръбнака изправен с брадичката навътре и гърдите навън. Затворете очи и почувствайте как енергията тече в дланите на ръцете ви.

Пейте заедно с Narayan от Guru Raj Kaur.

Време: 7 минути.



Вдишайте и много бавно издърпайте ръцете си, докато застанат пред лицето ви, с длани обърнати към вас и пръстите все още в Гиан мудра. Само страните на ръцете и пръстите на Меркурий (малките пръсти) трябва да се докосват. Това е Нараян мудра. Затворете очи и тихо медитирайте върху Нараян Шабд. Лактите ви балансират на гръдния ви кош.

Време: 9 минути.

Накрая: Вдишайте, задръжте дъха за 20-25 секунди и издишайте. Повторете тази последователност още два пъти. Отпуснете се.

От: Self Knowledge