

Крия - Преживяване на оригиналния Аз (Kriya - Experiencing the Original You)

Тази крия дава дълбочина, сила и помага за събуждане на оригиналния Аз.

„Събуждане на Закона за Интелигентността в оригиналния Аз: Ако сте в трудна ситуация, в която трябва да намерите решение, контролирайте дишането си, като вдишвате 20 секунди, задържате 20 секунди и издишвате 20 секунди. Отговорът, от който се нуждаете, ще дойде при вас. Искам да ви дам тази дълбочина и тази сила, която е ваша... оригиналният ви Аз“.

Йоги Баджан



ОБРАТНО ЗАКЛЮЧВАНЕ НА ЛАКТИТЕ

Поза: Седнете в лесна поза.

Мудра: Преплетете пръстите си и завъртете мудрата така, че дланите да сочат навън. Това се нарича обратно заключване на лактите. Изпънете ръцете си право пред себе си, без да сгъвате лактите. Стойте стабилни и не повдигайте или спускайте ръцете си, след като сте в позицията.

Фокус върху очите: Очите са фокусирани върху върха на носа.

Дишане: Опитайте се да дишате само с едно прекъсване на минута. Вдишайте за 20 секунди, задръжте за 20 секунди и издишайте за 20 секунди. (Ако е необходимо, можете постепенно да увеличите до 20 секунди.)

Ако имате проблеми със стомаха и храносмилането, лактите ви може да ви болят или да ви е неудобно по време на това упражнение.

Време: Продължете това с продължително, бавно и дълбоко дишане за 3 минути.

ДИШАНЕ С ТОПОВНО ИЗДИШВАНЕ

Поза: Останете в същата позиция.

Фокус на очите: Очите са фокусирани върху върха на носа.

Дишане: Вдишвайте непрекъснато през носа и издишвайте през устата със силата на топовен изстрел.

Колко можете да се излекувате сега ще бъде правопропорционално на силата на дишането ви.

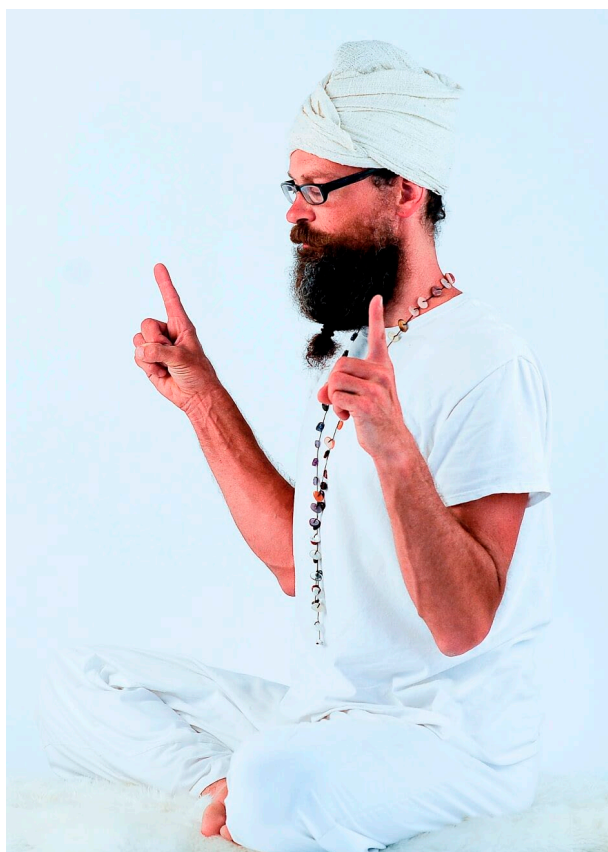
Време: Продължете за **3 минути**.

ПОМПАНЕ НА ПЪПА

Поза: Останете в позицията.

Дишане: Вдишайте, задръжте дъха и помпайте пъпа си. Когато вече не можете да задръжате дъха си, издишайте. Веднага вдишайте и отново напомпайте пъпа си. Продължете в собствения си ритъм на дишане, като помпате пъпа си възможно най-енергично.

Време: Продължете за **3 минути**. За да завършите, вдишайте, задръжте дъха си за 15 секунди и изпълнете ръцете си колкото е възможно повече, като оказвате натиск върху съединените си пръсти. Издишайте през устата топовно. Повторете тази последователност още 2 пъти.



ЦИРКУЛИРАЙТЕ ЕНЕРГИЯТА

Мудра: Спуснете ръцете си и свийте лактите, така че дланите да са нагоре. Изпълнете показалците си право нагоре и заключете останалите три пръста с палеца си.

Движение: Завъртете предмишниците си навън във възможно най-бързи кръгови движения. Това движение трябва да е толкова енергично, че целият гръбнак да се движи.

Това напълно циркулира енергията, която сте създали.

Време: Продължете за **2½ минути**. След това вдишайте и се отпуснете.

Коментари: Ако този комплекс се практикува 120 дни, се казва, че ще придобиете голяма жизненост, личностно съвършенство и нова концепция за това кои сте.

От: Self-Knowledge