

Крия - Упражнения за седмото тяло (Аурата) (Kriya - Seventh Body (Aura) Exercises)

Първо ще направим малко разтягане. След това ще направим много упражнения за ръцете. Ръцете ви ще бъдат уморени, когато приключите. Ще си струва усилието. Ще се почувствате разширени, по-ярки и по-леки.



Разтягане напред - наляво и надясно 4 МИНУТИ.

Левият крак е изпънат напред; десният крак е до вътрешната страна на бедрото; разтягане напред и надолу; бавно, дълбоко дишане. Вдишайте, издишайте, изправете се и сменете страните.

Време: 2 минути за всяка страна.



Поза *Котка-крава*

Излезте от позицията и се изправете на ръце и колене в поза *котка-крава*. С докосващи се пети и леко разтворени колене, вдишайте в позиция *крава*, с гръбнак извит надолу и глава извита назад. Издишайте и се извийте в позиция *котка*. Продължете.

Време: 2 минути

Подвижна йога мудра\Поза *бебе*

Издишайте и заемете поза *бебе*.

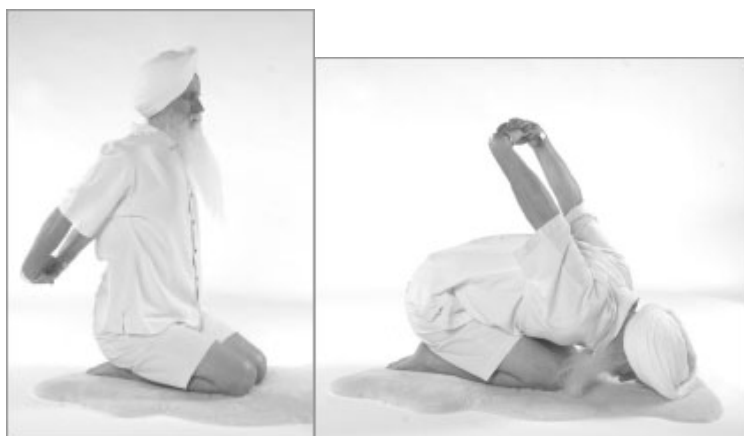
Коленете са събрани, седнете на пети, с чело на земята. Поставете ръцете с преплетени пръсти зад кръста.

Повдигнете ръцете високо, изправяйки лактите. Вдишайте и седнете, като държите ръцете далеч от тялото.

Издишайте и се приближете напред, с чело на земята, като държите ръцете си далеч от тялото. Продължете, като вдишвате нагоре и издишвате надолу. Дръжте ръцете далеч от тялото през цялото време.

Време: 2 минути

Вдишайте нагоре. Издишайте, отпуснете се.





Изграждане на аурата

3 МИНУТИ.

Седнете с кръстосани крака. Сега ще работим върху аурата. Дясната ръка в *Гиан мудра* на коляното. Лявата ръка нагоре, лакът изправен, дланта е обърната над главата. Започнете продължително дълбоко дишане.

Време: 1 минута

Сменете ръцете си и продължете.

Време: 1 минута

Повдигнете и двете ръце нагоре - продължете. Концентрирайте се върху пространството между дланите. Почувствайте, че с всяко вдишване ставате по-силни и по-ярки.

Време: 1 минута

Вдишайте. Издишайте. Отпуснете се и спуснете ръцете надолу.



Дишане 4:1 - изграждане на аурата

Изправете се отново на колени и пети или седнете с кръстосани крака, ако е по-лесно. Ще направим дихателен модел 4:1, който е антидепресивен. (Между другото, разширяването и изграждането на аурата ви ще ви извади от депресия.)

Вдишвайте на 4 равни части, докато дробовите ви се напълнят с въздух, и издишайте на 1 част. С това упражнение ще изградите много координация.

С изправени лакти, върховете на пръстите на земята, дланите нагоре - вдишайте 1-ва част, върховете на пръстите докосват земята, вдишайте 2-ра част - ръце до 30°, вдишайте 3-та част - ръце са успоредни на земята, вдишайте 4-та част нагоре на 60°, издишайте надолу.

Вдишайте, вдишайте 30°, вдишайте успоредно на пода, вдишайте на 60°, издишайте надолу.

Продължете. Дишане 4:1.

Време: 3 минути

Отпуснете се.



Гребане по гръб

Седнете с кръстосани крака. Разперете ръцете си настрани, ръцете са на нивото на земята, с изправени лакти и длани нагоре. Сега започнете да въртите ръцете на китките си, сякаш гребете назад, с *огнено дишане*. Вдишайте с длани, изправени нагоре.

Време: 1 минута

Задръжте дъха си, като поставите ръцете си на раменете. Сега издишайте, отпускатки ръцете надолу.



Лицеви опори в поза „Триъгълник“

Бавно се изправете. Следващите три упражнения могат да се използват като бързо решение за разширяване на аурата. Само по себе си това е крия. Ще правим лицеви опори в поза „Триъгълник“ на единия крак. Левият крак е нагоре и назад. Ръцете са на земята. Вдишайте нагоре, издишайте надолу. Гърбът е под ъгъл от 45° спрямо земята, не е като обикновена лицева опора. Ако нямате много сила в горната част на тялото, моля, не пренареждайте лицето си, просто сгънете лакътя си. Направете седем от всяка страна и след това сменете краката.

14 повторения общо от 2-те страни.



Размахване на ръцете

Сега се отпуснете на колене и пети. Вдигнете лявата ръка пред себе си, сякаш ще се ръкувате с лявата ръка. Това е малко сложно. Поставете дясната си ръка под лявата ръка. Завъртете китката, така че дясната длан да е върху гърба на лявата ръка с пръсти над нея. Ще размахвате ръцете в този диапазон на движение - успоредно, до 60° - не пониско от успоредно на пода. Вдишайте нагоре, издишайте надолу. Вдишайте нагоре. Продължете.

Време: 2 минути

Издишайте, отпуснете ръцете надолу.



Махане с ръце

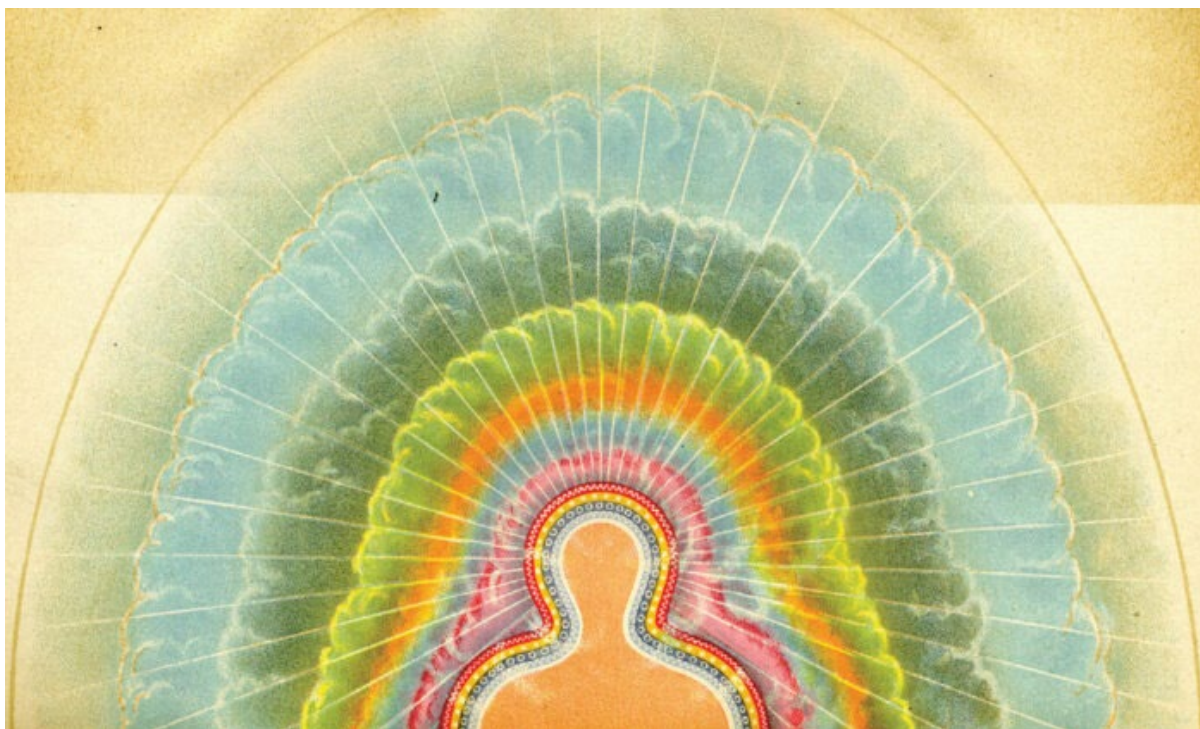
Седнете с кръстосани крака. Уверете се, че имате достатъчно място да размахвате ръцете си. Вдишайте, замахнете с ръцете назад с върховете на пръстите надолу. Издишайте, замахнете напред, на нивото на очите, на разстояние от 15 до 20 сантиметра. Вдишайте, върнете се назад, издишайте напред. Когато ръцете се издигнат напред, мигнете и отворете бързо очи, сякаш снимате пространството между дланите. Дръжте очите си затворени, като мигате само когато ръцете се издигнат напред.

Време: 2 минути

Вдишайте, като издърпвате ръцете напред и нагоре. Отворете очи, погледнете втренчено между дланите, задържайки дъха. Издишайте, спуснете ръцете. Затворете очи, отпуснете се, усетете пространството около тялото си. Почувствайте се светло и леко.

От: The Ten Light Bodies of Consciousness – Nirvair Khalsa

Седмо тяло - Аурично тяло



Седмото тяло е **АУРИЧНОТО ТЯЛО**. Съществува електромагнитно енергийно поле, което обгражда тялото, което включва дъговата линия, сияйното тяло и финото тяло. Когато хората говорят за „аура“, те говорят за това енергийно поле. Всеки има аура. Виждали ли сте някога енергия или светлина около човек? Вероятно всички сте го виждали в един или друг момент - особено когато сте били дете. Повечето деца ги виждат. Когато децата са на определена възраст и етап, можете да ги попитате дали могат да виждат аури. Никога не съм срещал дете, което да не вижда аури. Но това време е малко сложно – децата не да могат да го разкажат. Трябва да познават и цветовете си. Това се случва между две и четиригодишна възраст. В противен случай те просто ще измислят нещо. Между около пет и седем години епифизната жлеза се променя малко. Способността за виждане на аури тогава е склонна да намалява. Началото на по-формално образование и по-активната лявополушарна област обикновено отнема способността да се виждат тези енергийни полета.

Но всеки може да вижда аури и в крайна сметка да си възвърне тази способност. Правех медитацията Dribh Drishti Lochina Karma Kryia по един час на ден в продължение на 40 дни през 70-те години и започнах да виждам аури. След като ги видях, осъзнах, че не е чак толкова голяма работа. Сега ми е нужно известно усилие, за да го направя. Трябва да преминеш през промяна на възприятието, за да станеш наистина добър в четенето и тълкуването, за да „направиш добра ориентация“ на някого. Виждам аури през цялото време, но за да се настроиш добре, е необходима известна концентрация и промяна на възприятието. Разчитам повече на интуицията си и чрез тълкуване на езика на тялото, за да определя какво прави човек. Не е нужно да виждаш синьо-зелено поле и да питаш: „Какво означава това?“ Не е нужно да виждаш вихрушки от кървавочервени облаци и черни гръмотевици. Искам да кажа, човекът има лош ден, нали? И ти вече знаеше това. Затова, след като успях да видя аури, реших, че не е нужно да виждам, за да разбера.

Аурата е енергийно поле, което те обгражда. Тя е някъде **между 1 метър и 9 метра** - това те прави човек. Всички вие имате аури с обхват поне метър, вероятно от 5 до 2 метра. Аури от 9 метра са

сравнително редки. Предимствата на това да имаш силна аура са многобройни. Едно от предимствата е, че можеш да повдигаш настроението на хората около теб. Когато намериш някой с голяма аура, искаш да си около него, защото е харизматичен, мил, състрадателен, грижовен, повдигащ настроението. Чувстваш се добре да си с него. И той взема всички със себе си, където и да отиде. Все едно е: „Качи се и се вози безплатно.“

Що се отнася до свитата аура - когато е малка, обикновено хората са раздразнителни и отричат повдигането на настроението. Ако четеш това, твоята аура вероятно не е малка. Преди всичко, можете да чуete какво казвам и да не бягате. След първите няколко изречения от този тип информация, някой със слаба или свита аура ще се крие, ще отрича или ще пренебрегва, ще отрича разширяването.

Друг признак за силна аура е, че можете да бъдете себе си. Можете да чуete какво казвам тук и да си съставите собствено мнение за това. Хората с по-слаби аури са склонни винаги да се разбират, като се съобразяват. Те правят това, което се очаква от тях; да правят това, което родителите им искат да правят, искат да бъдат. Те играят на сигурно с приятелите си, като носят едни и същи дрехи или мислят и казват едни и същи мисли. Те не желаят да се открояват или да бъдат изключителни. Това е силната аура - можете да се откроявате; можете да бъдете себе си.

Добре е да поддържате аурата силна, ако работите в помагаща професия. (Хората със седмици са склонни да работят в помагащи професии.) Медицинските сестри, учителите, родителите - добрите родители - се нуждаят от силни аури. Ако работите много с хора или работите в сферата на подпомагането на други хора, трябва редовно да укрепвате аурата си, защото с течение на времето се изтощавате. Упражненията за Седмото тяло са добри за поддържане на силна аура, както и за нейното обновяване и подмладяване.

Между другото, **носенето на бели дрехи** ще ви даде допълнителни 30 сантиметра аура. Така че това е терапия и инструмент, който може да се използва. Ето защо нося бяло, когато преподавам; имам нужда от тази допълнителна аура за моите цели.

Водата е полезна за аурата. Всеки път, когато пиете вода или я изхвърляте от тялото, това променя емоциите. Също така физическото влизане във вода е пречистващо за аурата. Познавах един мъж, който беше бизнесмен, работещ на тежка работа. Той имаше малка дъщеря, която беше светлината на живота му. Проблемът беше, че когато се прибираще от работа, дъщеря му го поглеждаше, избухваше в сълзи и бягаше. Това просто го ужасяваше много. Беше му предложено, когато се прибере у дома, вместо да поздравява дъщеря си, първо да си вземе душ. Той го направи и детето винаги се радваше да го види. Така че водата наистина може да промени енергийните полета.

Добър ментален образ на силна аура е Денали (връх в Северна Америка). Тя не се променя. Силната аура е много стабилна. Денали не се променя - няма значение кой е президент; няма значение кой плаща чекове в Конгреса - тя винаги е там. И създава своята среда. Тя е създател на времето; тя променя метеорологичните модели. Това ще направи човек с добра силна аура - тя ще повдигне средата си. Ключовите думи за това са „платформа за издигане“ или „платформа за левитация“. Те са като човешки мотокари - те повдигат всички със себе си. Това е вярно за Денали - когато се прояви, е вдъхновяващо за всички. Това ще направи една добра, силна аура.

От: The Ten Light Bodies of Consciousness – Nirvair Khalsa