

Крия - Преживяване на връзката между праничното тяло и физическото тяло (Kriya - Experiencing the Relationship of the Pranic Body and the Physical Body)



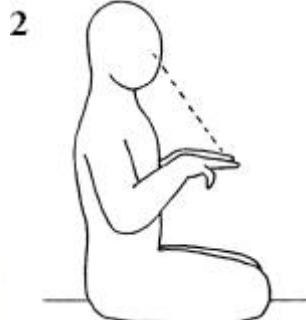
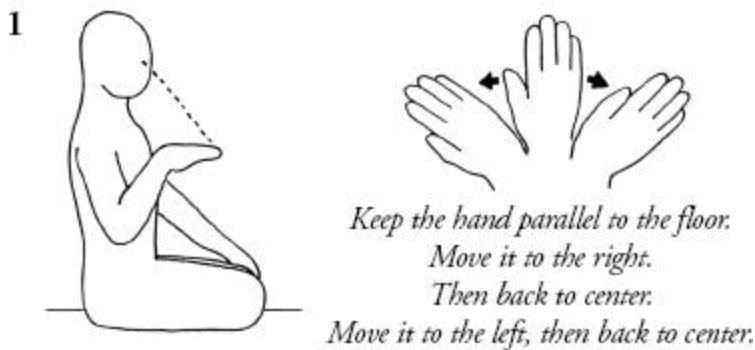
1. Седнете в лесна поза със свит десен лакът, предмишницата е извита нагоре и дясната длан е обърната надолу.

Концентрирайте се върху дясната си ръка. Дръжте ръката успоредна на пода. Придвижете я надясно до максимума си, след което я върнете обратно в центъра. След това я преместете наляво до максимума си и след това обратно в центъра. Дръжте дланта обърната надолу.

Време: 1 минута.

Понякога ръката ви ще се движи в една посока малко повече или по-малко. Посоката или ъгълът може да са грешни. Ще откриете, че това, което искате да направите, не се случва. Ще видите, че има разлика между командата, която изпращате на ръката си, и нейното послушание. Наблюдавайте тази ситуация в това упражнение.

Това, което правим днес, е много важно. Имаме централна нервна система. Когато тази централна нервна система излезе извън контрол, повторното навлизане на прана във физическото тяло е пропорционално по-малко. Искам да изпитате това. Искам да разберете, че притокът на праничното тяло и физическото тяло имат установена връзка.



2. Свийте двата лакътя с предмишници, насочени нагоре, и двете длани, обърнати надолу. Горната част на ръцете е отпусната отстрани на тялото. Ръцете са събрани пред гърдите, палците са близо един до друг, но не се докосват.



Движете едновременно двата пръста на Меркурий (малкия пръст) надолу и нагоре.

След това едновременно движете едновременно двата пръста на Слънцето (безименния пръст) надолу и нагоре.

След това едновременно движете едновременно двата пръста на Сатурн (средния пръст) надолу и нагоре.

След това едновременно движете едновременно двата пръста на Юпитер (показалеца) надолу и нагоре.

Продължете да движите едни и същи пръсти на всяка ръка едновременно. Движете само пръстите, които се опитвате да движите. Не движете останалите.

Време: 2½ минути.

Погледнете ръцете си, сериозно се концентрирайте и координирайте движението. Усилията ви ще ви покажат, че имате два мозъка, а не един. И двете движения няма да бъдат абсолютно еднакви, независимо какво правите. Това е прост физически факт, който е много труден за приемане. Мислим си, че ръцете ни са изцяло под наш контрол и че правят това, което им казваме. Трябва да сте наясно, че всичко не е под ваш контрол. Това не е пречка. Това е реалност.

Понякога може би сте разбирали, в простия смисъл на живота, че човек умира и след половин час се връща. Той отново жив. Казва определени неща, прави определени неща и работи върху неща в продължение на няколко часа. След това отново умира... Просто праничното тяло отново взема живота от финото тяло, избутва го обратно (към физическото тяло), балансира го и вие сте живи. Избутайте го навън и сте мъртви. Това е водещото заключение. Ще ни се иска да усетим тази връзка, за да можем да знаем за нея.

ЙБ



3. Изправете се, сгънете коленете си и се спуснете надолу, сякаш седите на стол. Представете си, че седите удобно на стол. Останете в тази позиция. Дръжте гърба си изправен, а гръбначният стълб отпуснат.

Време: 3 минути.

Работя с органите на тялото ви, за да ви уведомя, че поради липсата на гъвкавост и скованост, които сте създали, функционалното ви тяло и командващото ви тяло не са в една и съща позиция. Искам да знаете това, защото тази ситуация създава пречка.

4. Седнете на дясната си пета с изпънат ляв крак. Хванете петата на левия си крак с две ръце и повдигнете крака нагоре 15 сантиметра. Повдигнете го само 15 сантиметра, не по-високо. Дръжте левия крак изправен. Задръжте тази позиция за 1½ минути.

Останете в позата, затворете очи и направете *Ситали дишане*: вдишвайте през свития език и издишвайте през носа. Дишайте тежко.

Време: 1½ минути.

Сменете краката и продължете упражнението, седнали на лявата пета, с изпънат десен крак. отпред. Хванете дясната пета с две ръце и повдигнете крака нагоре на 15 сантиметра. Започнете мощно „Огнено дишане“. **2 минути.**

В тялото си имате орган, наречен дебело черво. Той ви дава живот. Дава ви всичко, от което тялото ви се нуждае. Ако можете да държите крака си изправен и да го задържите в това положение за това упражнение, можете да помогнете за укрепването на дебелото черво. Това е една от многото малки прочистващи крии, които правим, за да повлияем на определени важни органи в телата си.

От лявата страна направихме охлаждащо Ситали дишане, а от дясната страна направихме тежко и



горещо „Огнено дишане“. И двете трябва да се направят. Не правете едната страна, а другата - не. Няколко минути от това дишане ще задействат във вас силата, която не можете да купите или уловите.



vi. yoga

5. Седнете в *лесна поза* и съберете стъпалата на краката си. Заключете ръцете си около краката си, повдигнете краката си от земята и се балансирайте. Това ще бъде ъглов баланс. Не позволявайте на краката си да докосват земята. Изплезете езика си колкото можете по-нагоре и започнете да дишате „*кучешки*“. Направете дишането си дълбоко и ритмично.

Време: 1½ минути.

Твърди се, че това упражнение премахва слюзта и премахва сексуалната слабост.

6. Влезте в *поза Кобра*.

А. Започнете бързо да отваряте и затваряте устни.

Време: 1½ минути.

Ще получите много странно усещане, но е добре.

Б. Останете в *поза Кобра* и започнете да набръчквате носа си. Издърпайте носа си нагоре.

Време: 1 минута.

Много е релаксиращо. Това упражнение може да изкара от вас огромно количество омраза. Отървете се от нея.

В. Все още в *поза Кобра*, започнете да въртите долната си челюст, като крава, която преживя храната си. Долната челюст се движи в кръг.

Време: 1 минута.

Това е много релаксиращо движение.



7. Седнете в *лесна поза* и протегнете ръцете си настрани. Започнете да движите ръцете си нагоре и надолу, сякаш летите. Представете си, че летите на голямо разстояние. Затворете очи и се концентрирайте върху летенето.

Време: 11½ минути.

Бързо или бавно, задайте си собствен ритъм. Движете се по какъвто и модел да желаете, но какъвто и ритъм да започнете, трябва да продължите в този ритъм. Това, което правим, е да зададем движение и да помолим нашата невро-информационна система да го копира. Много е важно. Трябва да възстановите оригиналния си модел и да го повторите. Всичко се случва вътре в мозъка, а движението на ръцете е просто път за създаването му. Не би трябвало да боли.

Накрая: Изпънете ръцете си право настрани като орел, който се плъзга. Направете ръцете и дланите си като стомана. Стегнете всеки мускул в ръцете, раменете и врата си. Разтегнете се и стегнете. **1 минута.**

8. Отпуснете се.



От: Infinity and Me