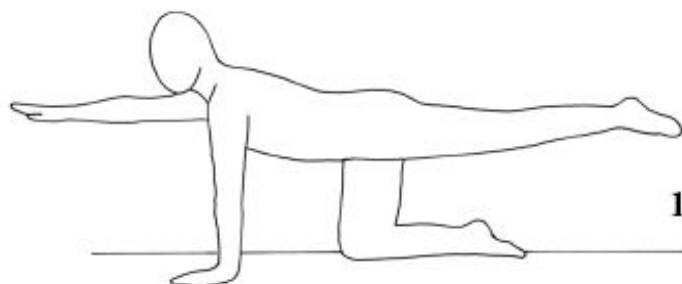


Крия - За неизвестна причина за заболяване

(Kriya - For Unknown Cause of Sickness)

Винаги, когато апана не работи, дори ако прана е перфектна, вие не действате правилно. Няма значение колко сте интелигентни. Блокировките в прана енергията са много, много валидни, но блокировките в апанана енергията са много фини... Ако не можете да балансирате тялото си (в упражнение №1), това означава, че вашата апана шакти, елиминиращата сила, която отнема това, от което не се нуждаете, не е в баланс. Тя е по-слаба.

Йоги Баджан



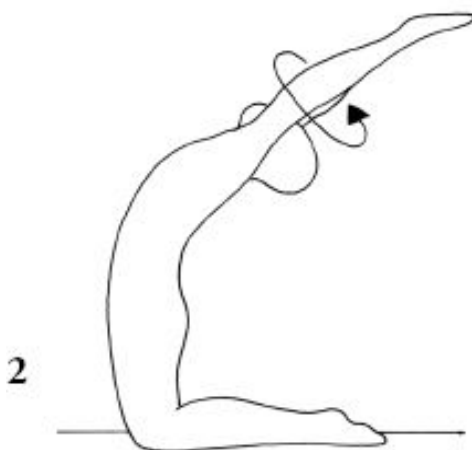
1. Застанете на ръце и колене в *поза крава* и повдигнете левия крак нагоре, а дясната ръка изправена напред. „Балансирайте.“ Тази поза ще балансира тялото и ще засили апана енергията.

Време: 3 минути.

Сменете страните: повдигнете противоположната ръка и крак. „Тялото трепери. Пълният център се настройва.“

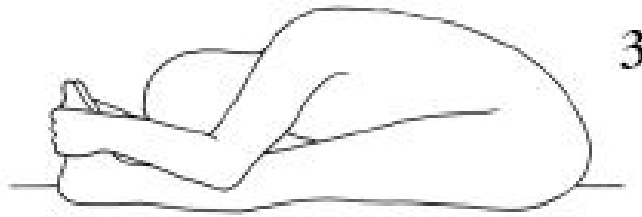
Време: 2½ минути.

Отпуснете се.



2. Застанете на колене и вдигнете ръцете си право над главата. Наведете се назад от пъпа и движете ръцете и врата си в кръг; горната част на раменете ви ще се движи, но коленете ви няма да се движат. Това се нарича „Sobagni Kriya“, крия на добродетелта. „Движете горната част на раменете си, те са много важни.“

Време: 2 минути.



3. Седнете и изпънете краката си право напред. Хванете стъпалата си и поставете брадичката си между краката. Задръжте **2½ минути**. (В този момент Йоги Баджан започна да свири на гонга.) Останете в позицията и се концентрирайте върху *третото око* за още **2½ минути**.

4. Легнете по гръб и, започвайки от краката си, движете вниманието си нагоре по тялото, като дълбоко отпускате всяка част, докато проектирате енергията си от *третото око*.

Време: 6 минути.

(Йоги Баджан продължи да свири на гонг по време на тази медитативна релаксация.)

От: Owner's Manual for the Human Body