

Крия - За лявото и дясното полукълбо на мозъка (Kriya - For the Left and Right Hemispheres of the Brain)

Всички имаме проблеми тук-там. И всеки проблем в живота ни има решение. Когато осъзнаем, че проблемите ни нямат решения, тогава започваме да ходим на екстрасенси, астролози и всичко останало. И съм виждал тази забавна част. Но ако наистина искате да знаете, психиката на живота не е нищо друго освен едно просто предизвикателство. Можем да създадем баланс в собствената си психика, когато пожелаем.

Йоги Баджан

Този комплекс работи върху раменете. „Това са мудри от много висок клас... упражнения, стари колкото арийците. Това беше тяхното сутрешно събуждане.“



1. Седнете в лесна поза, лактите са свити, горната част на ръцете е успоредна на земята, а долната част на ръцете е леко наклонена напред с длани, обърнати напред. Движейки се точно от раменете, въртете ръцете си навън, движейки се надолу със скоростта и силата на „гръмотевична птица (190 км/ч)“. Докато ръцете се приближават и повдигат и преминават нивото на брадичката/носа, палците леко се докосват. „Скоростта на спускане е толкова голяма, че автоматично трябва да се движите нагоре. Ако използвате каквато и да е сила, движейки се нагоре, това означава, че скоростта ви на спускане не е правилна.“ Използвайте и двете ръце с еднаква сила. Завъртете мускулите на раменете си. Дишането ви ще се промени и това ще отвори дробовите ви.

Време: 6½ минути.

„Просто вижте дали мозъкът ви е свързан с лимфните ви жлези или не.“

2. Легнете по гръб и „подскачайте“ с раменете си. Подскокът означава бързо движение на цялата област от долната част на гръбначния стълб до горната част на раменете нагоре и надолу.

Време: 3½ минути.

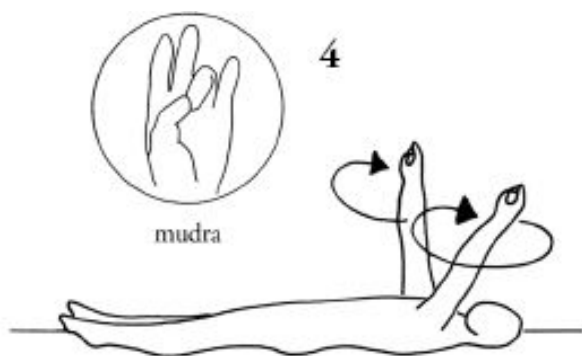
Позволете на движението да масажират гръдния кош, да отпусне и да облекчи сърдечните мускули, както и да облекчи напрежението във врата, долната част на гърба и ръцете.



3. Все още легнали по гръб, повдигнете ръцете си право нагоре и след това ги разперете на страни под ъгъл от около 45 градуса спрямо тялото. Пръстите ви са широко разтворени, когато ръцете са изпънати. Стиснете здраво ръцете си в юмруци и силно ги приблизете към гърдите, като спрете на около 2,5 см преди юмруците да докоснат гърдите. „Удряйте силно, не докосвайте.“ След това оставете инерцията на движението автоматично да върне ръцете в изходна позиция с отворени

длани и широко разперени пръсти. Издърпайте ръцете си силно, но не докосвайте гърдите си. Движете се със скоростта на първото упражнение.

Продължете за **2 минути**.



4. Все още по гръб, повдигнете ръцете си право нагоре, перпендикулярно на пода. Поставете ръцете си в „Сурия Мудра“ с палци и слънчеви (безименни) пръсти, които се докосват. Дръжте ръцете си изправени и бързо ги въртете в големи кръгове, започвайки от раменете.

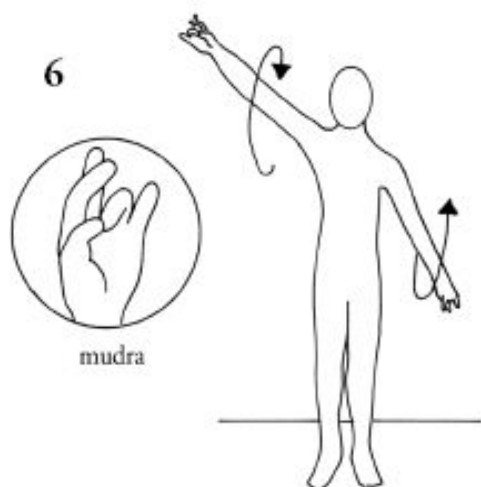
Време: 1½ минути.



5. Заемете *поза бебе* и повдигнете ръцете си възможно най-високо зад гърба си. Горният мускул на рамото трябва да се движи, не се движете само от лактите. С отворени длани ударете едновременно долната част на гърба с двете ръце, като използвате цялата ръка. Повдигнете ръцете отново и повторете. Удряйте силно, създавайки звук.

Време: 4½ минути.

„Направете си силен масаж.“



6. Изправете се. Направете мудра с палци и безименни пръсти, докосващи се, и с първите два пръста, кръстосани. Започнете с едната ръка нагоре и другата надолу и завъртете ръцете назад, като поддържате връзката между ръцете. Без сгъване в лактите. Движете се бързо, като самолетно витло. **3½ минути**. (Това упражнение е направено по мотиви на „Har Har Gobinday“ на Singh Kaur. Три завъртания на ръцете = 6 секунди.)

Можете да изтеглите или слушате Har Har Gobinday на Singh Kaur от ТУК!

7. Легнете, отпуснете се и заспете. Йоги Баджан свири на гонг и различни медитативни песни. На **9½ минути** той инструктира класа да пее заедно със записа на Guru Dass Singh на „Flowers in the Rain“ през последните **1½ минути** от релаксацията, след което ги накара да въртят ръце и крака и да седнат, докато продължават да пеят още **2½ минути**.

Можете да изтеглите или слушате Flowers in the Rain на Guru Dass Singh от ТУК!