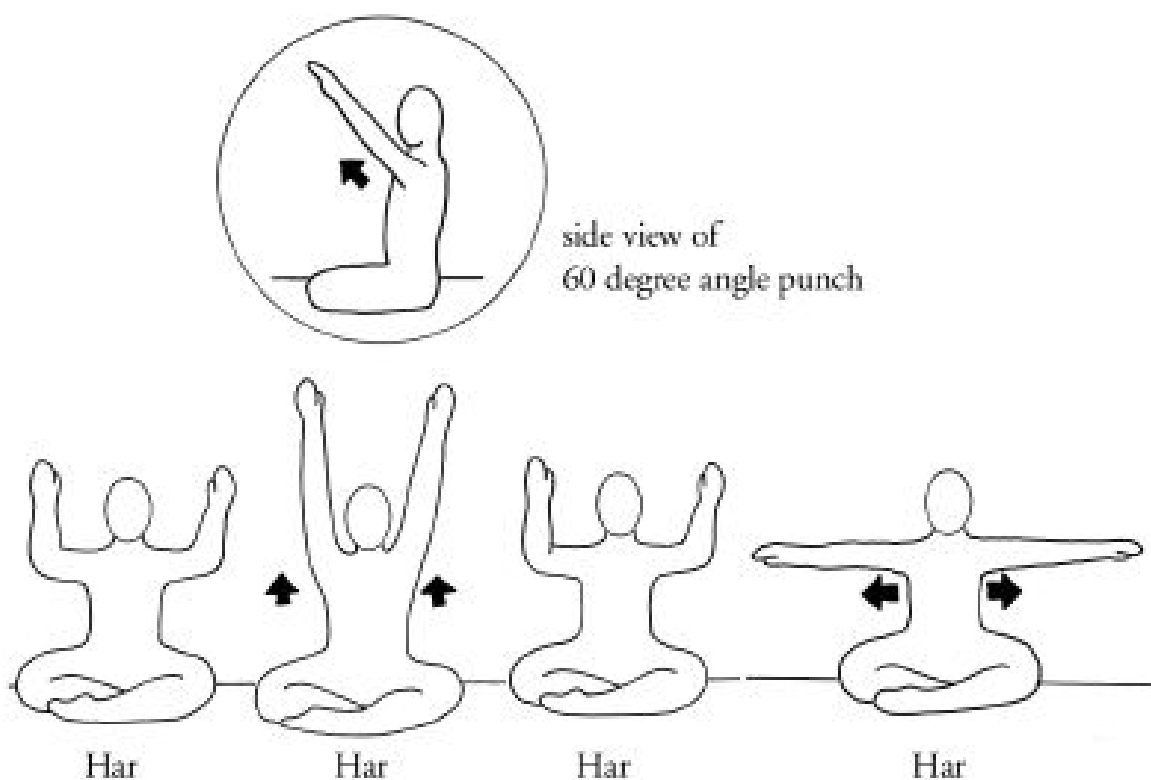


Крия - Изкуството на равновесието на стомаха (Kriya - The Art of Equilibrium of the Stomach)

Ако не познавате изкуството на равновесието на стомаха си, не сте живели... Цялата творческа чувствителност на тялото е в стомаха... Стомахът е този, който изпраща съобщение до мозъка, за да координира цялата система... Риши Таанаан открил, че сърцето и мозъкът са подчинени на стомаха... Когато древните йоги научили този факт, те разработили цяла наука за постенето и комбинирането на храни... Защото, когато сте емоционални, се чувствате зле в стомаха. Когато сте ядосани, се чувствате зле в стомаха. Това е *agn granthi*, това е мястото, където е вашият живот и огън... Областта на лакътя контролира стомаха и тази йога сет отваря лакътя, за да работи върху стомаха. (Йоги Баджан посочи горната част на ръката си от лакътя до рамото.)

Йоги Баджан



1 & 2

1. Седейки в *лесна поза*, свийте лактите, като раздалечавате ръцете на ширината на раменете на нивото на ушите. С бързо движение, подобно на удар с юмрук (но като държите двете ръце отворени), изстреляйте ръцете нагоре и напред под ъгъл от 60°. Върнете ръцете и дланите в първоначалната позиция и след това повторете ударното движение навън, успоредно на земята. Използвайте сила навън. Тези движения разтягат

лакътя, правейки го с около два милиметра по-дълъг. След **1 минута** започнете да скандирате *Хар* (Har) във всяка позиция, използвайки върха на езика и силата на пълния център. Продължете още **2½ минути**. „Стомахът е огън. Извадете гнева!“

2. Повторете упражнение 1, като изваждате езика си от устата всеки път, когато пеете *Хар* (Har) във всяка позиция. (4 броя *Хар* (Har) = 2 секунди) Удряйте с гняв и сила. Ядосвайте се!

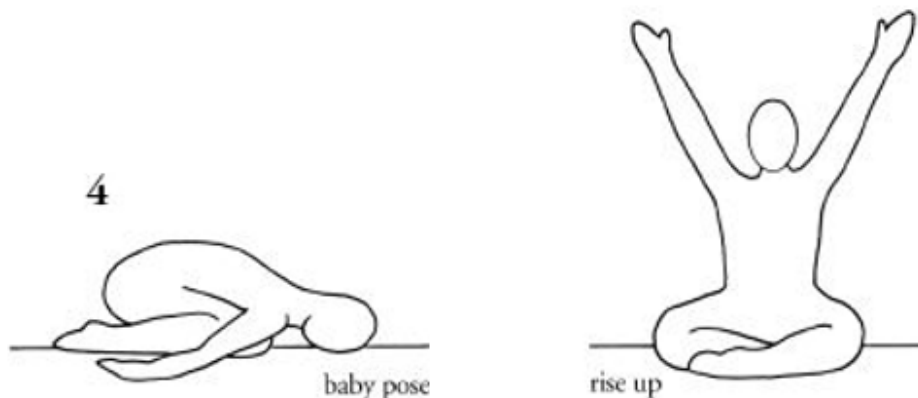
Време: 2½ минути.

(Йоги Баджан демонстрира този начин на пеене на *Хар* (Har), използвайки висок тон, като фалцет.)



3. Свийте ръцете си под ъгъл от 90° в лакътя, като държите дланите в юмруци близо до ушите си, завъртете тялото наляво и надясно. Дръжте езика си изпънат от устата и скандирайте *Хар* (Har)“ с всяко завъртане. Побъркайте се!

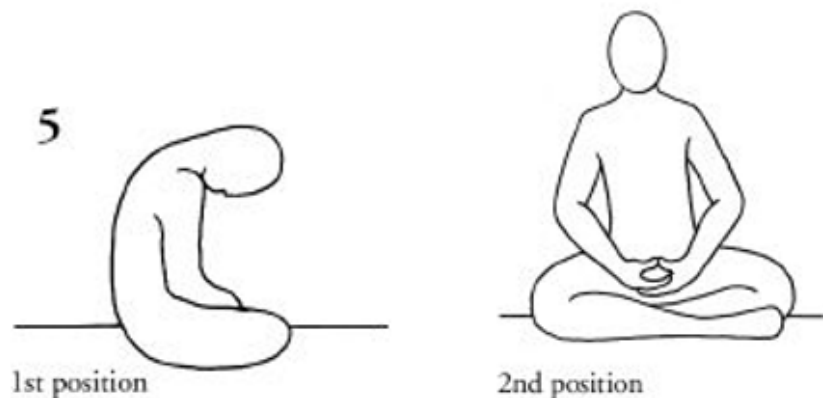
Време: 1½ минути.



4. Заемете *поза бебе* с чело на пода. Бъдете отпуснати и сънени, докато пеете „Har Har Mukande“ от пълния център в продължение на **9½ минути**. (Версията на мантрата на Avtar Singh беше изсвирена в час.) Поддържайте езика си жив със звука. (Йоги Баджан свиреше на гонг.) След това се изправете до *лесна поза*, изпънете ръцете нагоре под ъгъл приблизително шестдесет градуса настрани и продължете да пеете.

Време: 1½ минути.

Вдишайте, задръжте дъха си за 10 секунди и издишайте.



5. Оставайки в *лесна поза*, сложете ръце в скута си и оставете главата си да виси напълно отпусната, отпуснете раменете си. Чувствайте се много уморени и много тъжни. „Извадете цялата тъга навън.“ Медитирайте тихо върху медитативна музика в продължение на **3½ минути**.

Застанете в позиция и започнете да пеете с версията на Kulwant Singh на „Chattr Chakkr Vartee“ от „Healing Sounds of the Ancients, Volume I“.

Време: 3 минути.

Можете да изтеглите или слушате *Kulwant Singh* - „Chattr Chakkr Vartee“ от ТУК!

След това седнете с изправен гръбнак, почувствайте се възвишени, възвеличете, осветете и прославете себе си и продължете да мантрувате още **3 минути**. (Йоги Баджан свири на гонг, инструктирайки учениците да продължават да пеят мантрата, независимо колко силен става гонгът.)

Накрая: Вдишайте, задръжете дъха си за 30 секунди или повече и издишайте. Повторете тази дихателна последователност още три пъти.

Редовното практикуване на този комплекс „ще премахне страха от вашата личност. Тъгата и страхът ще отлетят.“

От: Owner's Manual for the Human Body