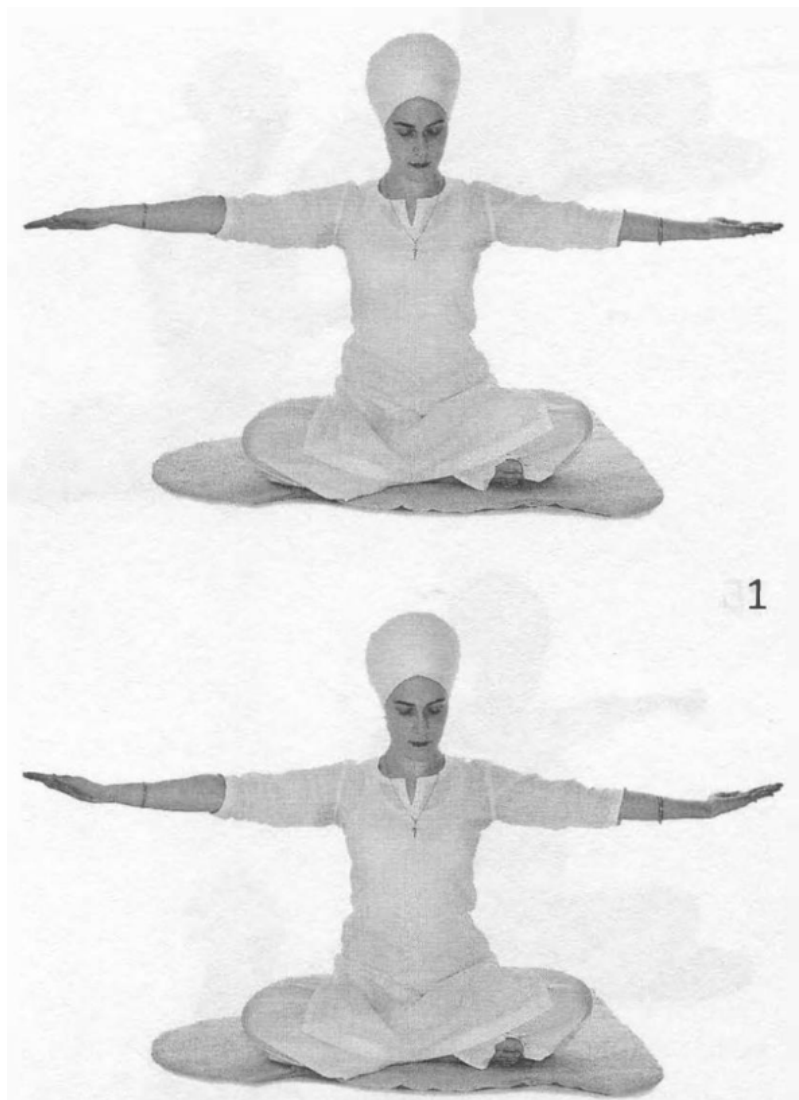


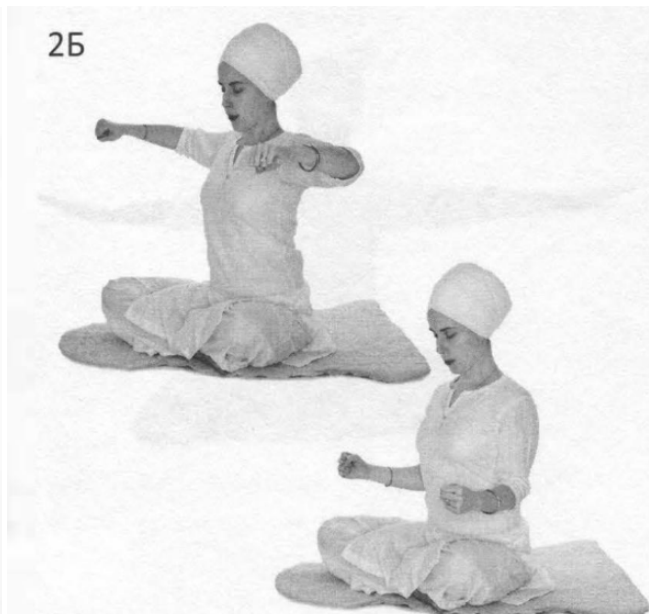
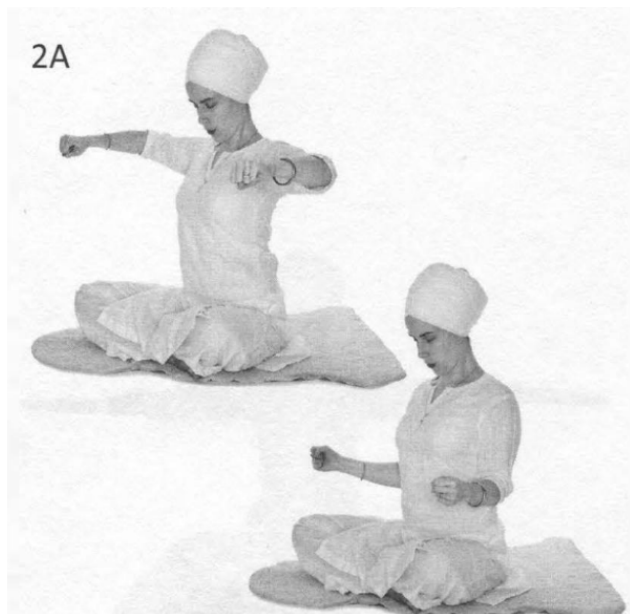
Крия - Прочистване на Ума II (Kriya - Cleaning the Mind II)

Изпълнявайте всички упражнения без почивка. След като завършите едно упражнение, незабавно преминете към следващото.



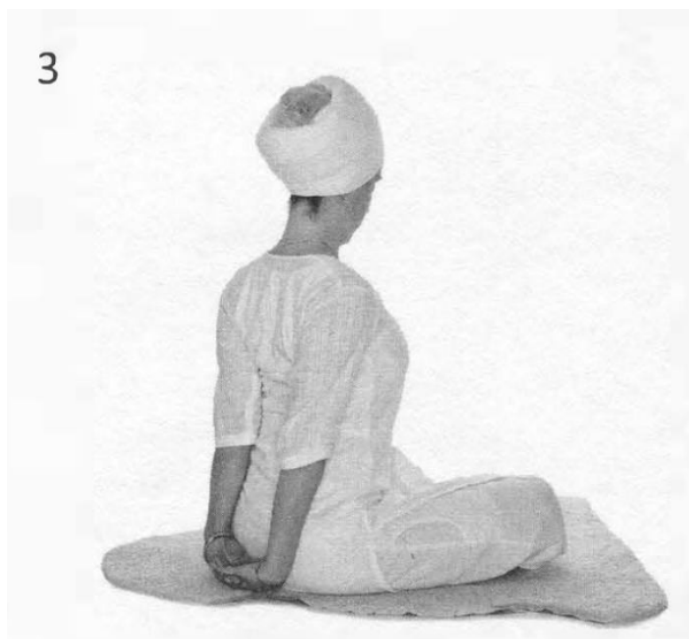
1. Изпънете ръцете си настрани, успоредно на пода. Лактите са напълно изпънати. Дясната длан е обърната надолу, лявата длан е обърната нагоре. Започнете да „пърхате“ като колибри: размахвайте длани и ръце от лактя; те дори не се движат, а пърхат, танцуват, много бързо, около 8 пъти за 2 секунди. Дишайте много интензивно. Продължете за **11 минути**.

Все по-бързо, все по-бързо! Това ще координира двете половини на мозъка. Това е ин и ян, женско и мъжко – това е полов акт; ще изпитате сексуално удовлетворение без еякулация. Това упражнение, подобно на секса, е нищо по-малко от шесто чувство. Размахвайте ръце в пълна сексуална хармония. Това е полов акт с цялото ви същество. Ако не му се наслаждавате, нещо не е наред с вашата сексуалност.



2.A. Свийте отпуснати юмруци с ръце и сгънете лактите си под ъгъл от 90°. Повдигнете лактите си настрани, ръцете успоредни на пода. Рязко спуснете лактите надолу, като изправите горната част на ръцете си във вертикално положение, перпендикулярно на пода и успоредно една на друга. Движенията трябва да са бързи, резки и енергични. **1½ минути.**

Б. Продължавайки същите движения, отворете устата си и издишайте, докато спускате лактите си надолу и един към друг; вдишвайте през устата си, докато лактите ви се повдигат и се отдалечават един от друг. Затворете очи и медитирайте, докато изпълнявате движенията, съпроводени от звука на гонг. **6 минути.**



2. Вдишайте и хванете ръцете си зад гърба си. Задръжте дъха си за 30 секунди, разтягайки гръбнака си като стоманен прът. Издишайте. Продължете да вдишвате и издишвате, като задържате дъха си всеки път толкова дълго, колкото можете. Концентрирайте се върху гръбнака си. Медитирайте върху дълбокото дишане: дълбоко вдишване, продължително задържане, пълно издишване.

Музика: „It's a Long Way to Go“ и „The Night the Light Went Out“ от Sat Peter Singh.

10½ минути.

Просто си помислете за дишането като за Бог, когото каните да дойде при вас. Просто проявете малко уважение, бъдете благоговейни. Помогнете на здравето си, не на мен. Помогнете на ума си, не на мен. Помогнете на душата си, не на мен. Вдишайте дълбоко в живота, потопете се дълбоко в любовта.



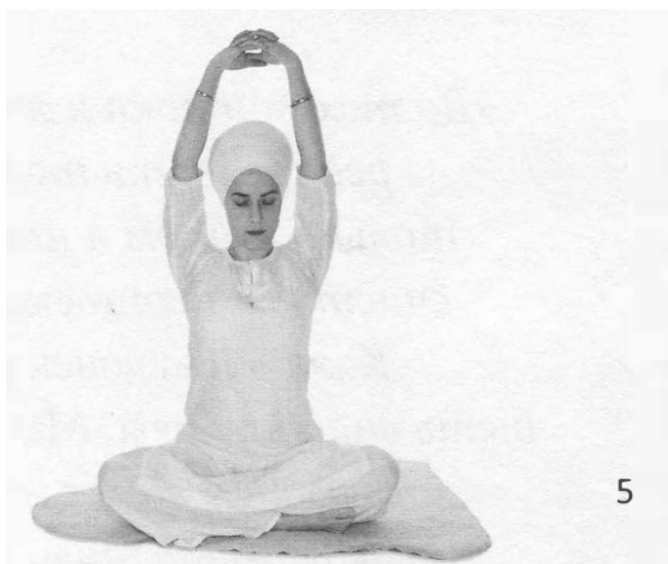
4

3. Поставете ръце върху сърцето си, като ги кръстосате. Дишайте възможно най-бавно.

Музиката продължава („Time and Space“ от Sat Peter Singh).

След **3 минути** ударете силно гонга веднъж и след това гонгът продължава да звучи в синхрон с музиката в продължение на **5 минути**.

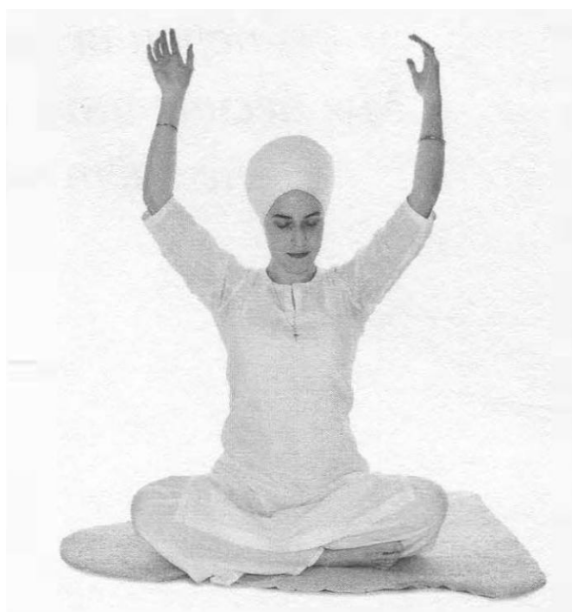
Пуснете. Следвайте ме и се пуснете. Не се съпротивлявайте. Съпротивлението ще създаде триене – не ви е нужно. Почувствайте как разпервате криле. Летете право към ослепителното слънце.



5

5. Вдишайте и хванете ръцете си над главата.

Изпънете гръбнака си нагоре, сякаш се опитвате да се повдигнете от пода. Задръжте дъха си за 15 секунди. Издишайте. Повторете още 3 пъти.



Накрая: Разклатете ръцете си над главата си за **30 секунди**.

От: Rebirthing - Breath, Vitality & Strength