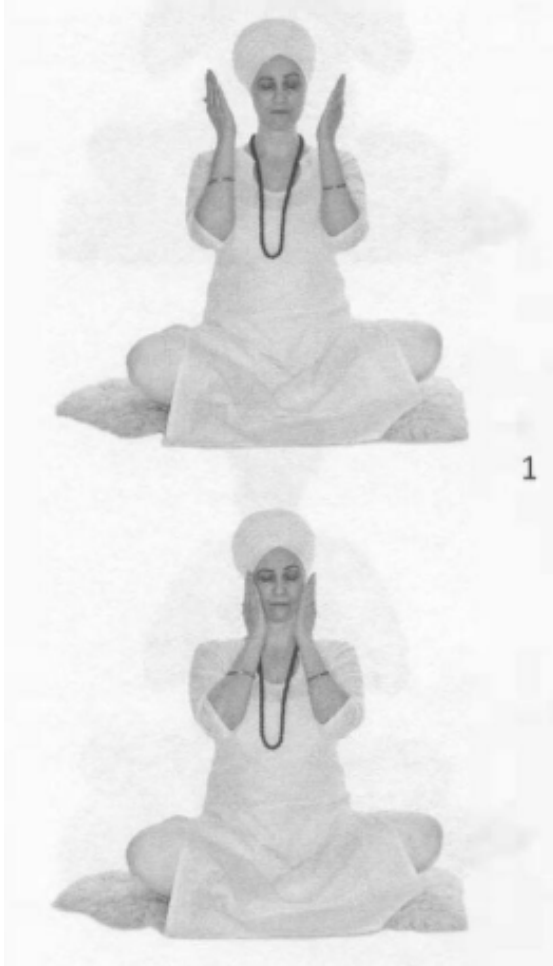


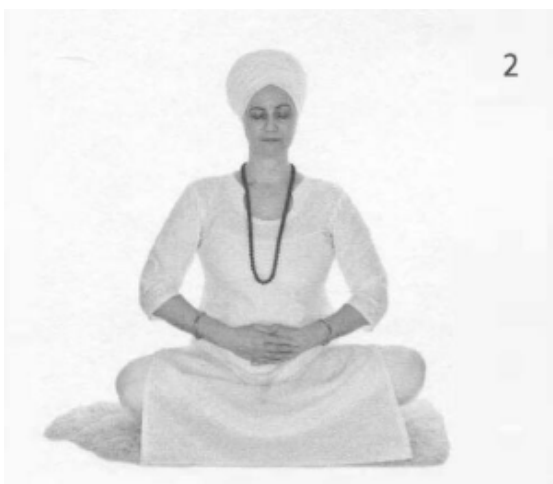
Крия - Освободете се от боклука си (Kriya - Release your garbage)

Изпълнявайте упражненията без почивка, освен ако не е указано друго. След като завършите едно упражнение, незабавно преминете към следващото.

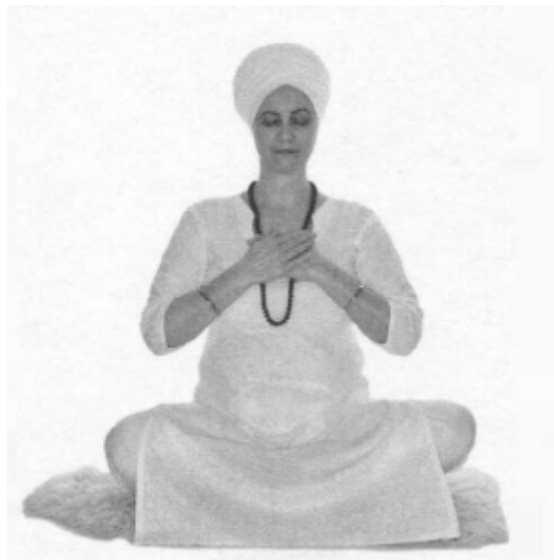


1. Доближете дланите си на ≈ 15 см до лицето си, ръцете са леко под ъгъл. Използвайки *огнено дишане*, енергично движете дланите си към бузите си, без да удряте лицето си. Движете ръцете си в ритъм с *огненото дишане*, приблизително 3 пъти на вдишване. **1 минута.**

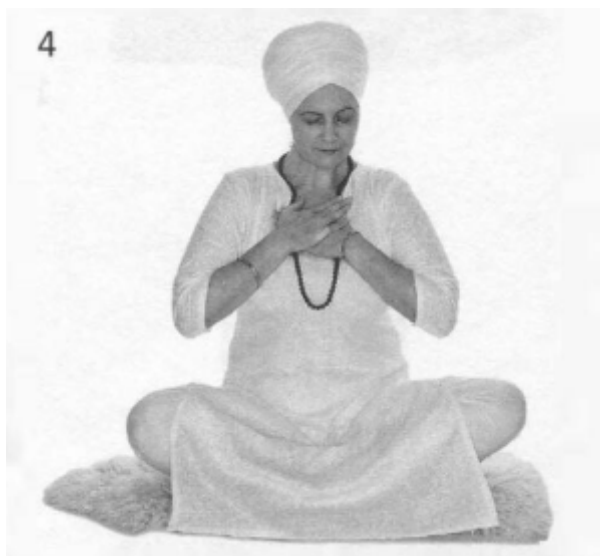
Трябва да изчистим и отворим дробовете си, да променим кръвообращението и да го наситим с прана, за да можем да медитираме. Медитацията не е шега работа. Медитацията е най-доброто, което умът може да направи. Нуждаем се от възможно най-добрия ум, нали? Не докосвайте лицето си, защото удрянето му ще създаде лош, негативен импулс. Нуждаем се от положителен импулс в лицето. Днес ще бъдете откъснати и това ще бъде забавен урок. Но няма да се налага да правите нищо. Просто сътрудничете. Ще ви е необходим много кислород и огненото дишане може да ви го осигури. Докосва белите ви дробове и вкарва кислород.



2. Поставете дланите си върху *пълния център* и затворете очи. Свири класическа индийска рага със ситар. Гонг ще звучи от време на време, отбелязвайки прехода от едно произведение към друго и помагайки ви да поддържате фокуса си. **11 минути.** Седнете неподвижно и се почувствайте сякаш сте в Рая.



3. Поставете дланите си върху *сърдечния център*. Свири селекция от барокова камерна музика. Гонг ще звучи от време на време, отбелязвайки прехода между произведенията и помагайки ви да поддържате фокуса си. **13 минути.**



4. Оставайки в същата позиция, започнете да пеете заедно със записа на „Ardas Bhai. Инструментална версия“, известен още като „Whistling Ardas“. Гонг ще звучи едновременно с музиката. **4½ минути.**

Можете да изтеглите или слушате *Liv Singh - Ardas Bhaee Tantric Whistle* от ТУК!

Накрая: Вдишайте, притиснете сърдечния си център, стиснете цялото си тяло и задръжте дъха си за 15 секунди. Издишайте. Вдишайте възможно най-дълбоко, стегнете цялото си тяло, от пръстите на краката до косата, задръжте дъха си за 15 секунди и след това издишайте. Поемете две пречистващи вдишвания и след това вдишайте дълбоко. Притиснете сърдечния си център с всички сили, стегнете цялото си тяло и задръжте дъха си за 15 секунди. Издишайте и се отпуснете.

Направете си почивка от **3-5 минути** и след това, преди да се приберете у дома, направете упражнения за заземяване. В класа поднасяха сладки.

От: Rebirthing - Breath, Vitality & Strength