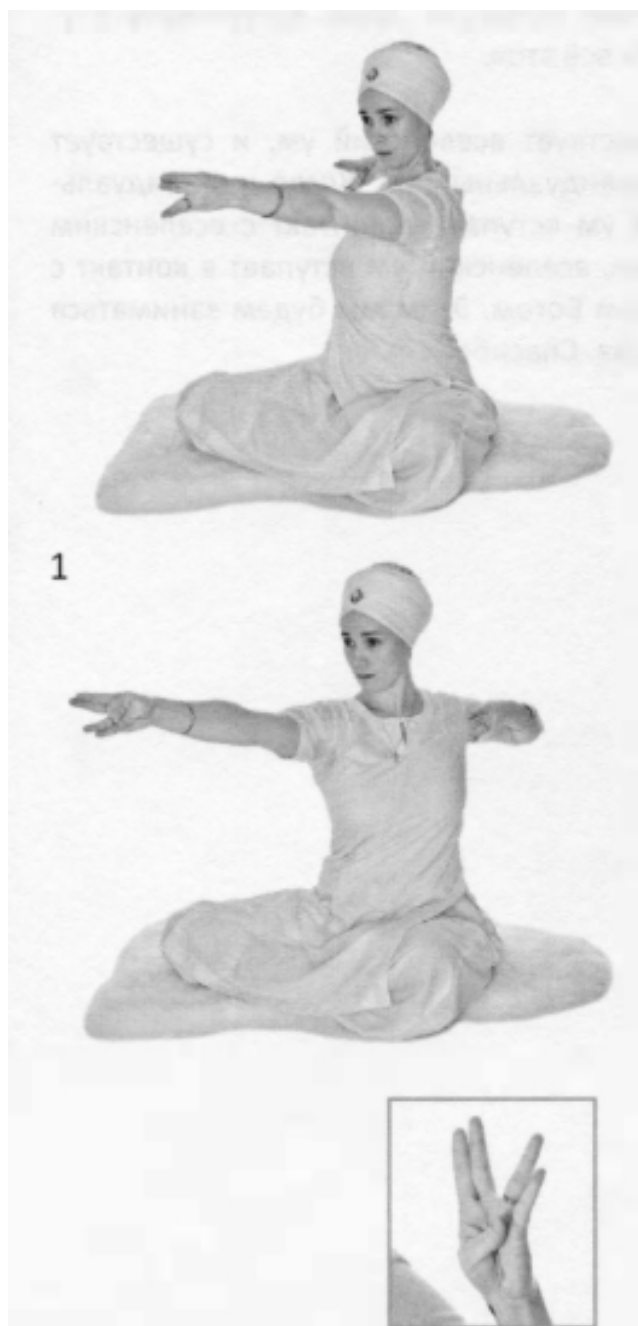
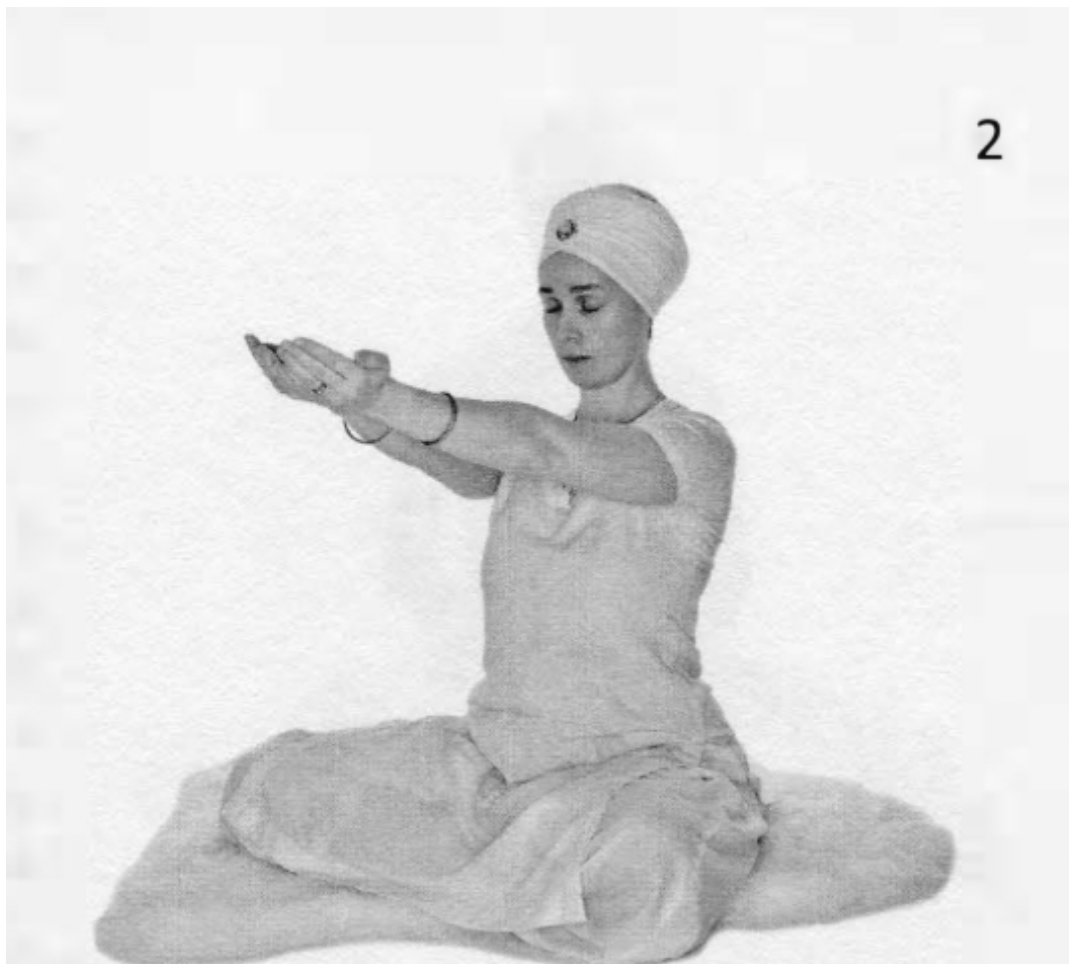


Крия - Освобождаване на болката и страха I

(Kriya - Unload Your Pain & Fear I)



1. Разтворете пръстите си, отделяйки пръста на Сатурн (средния) от пръста на Слънцето (безименния) и притиснете палците си към хълмовете на Меркурий в основата на кутрето си. Изпънете двете ръце напред, успоредно на пода, с длани една към друга. Преместете дясната си ръка назад, сякаш опъвате тетива. След това, връщайки я в изходна позиция, преместете лявата си ръка назад. Продължете енергично да движите ръцете си напред-назад в продължение на **8 минути**. Движете се от рамото, от лопатките – движете се така, че горната част на тялото и гърдите да следват въртенето на ръцете ви. Отделете долната част на тялото от горната част на тялото и укрепете Меркурий. Това правим сега. Укрепваме способността си да общуваме. Ще говорим с Неизвестното – за това се подготвяме. Включете се. Хайде, моля. Всички сте напрегнати. Въпросът е защо се натрупва това напрежение? Когато белите ви дробове не могат да оксигенират кръвта ви, възниква напрежение. Просто е. Всичко започва с дъха на живота. Понякога тялото ви не получава достатъчно кислород, защото дишате плитко. Моля ви да работите усилено и да се движите бързо, така че кислородът да тече в определен ритъм и диафрагмата ви да може да ви осигури необходимото количество кислород. Хайде, дишайте, за Бога. Движете се интензивно и дишайте интензивно – така трябва да бъде. Движете се, движете се, движете се. Движете се!

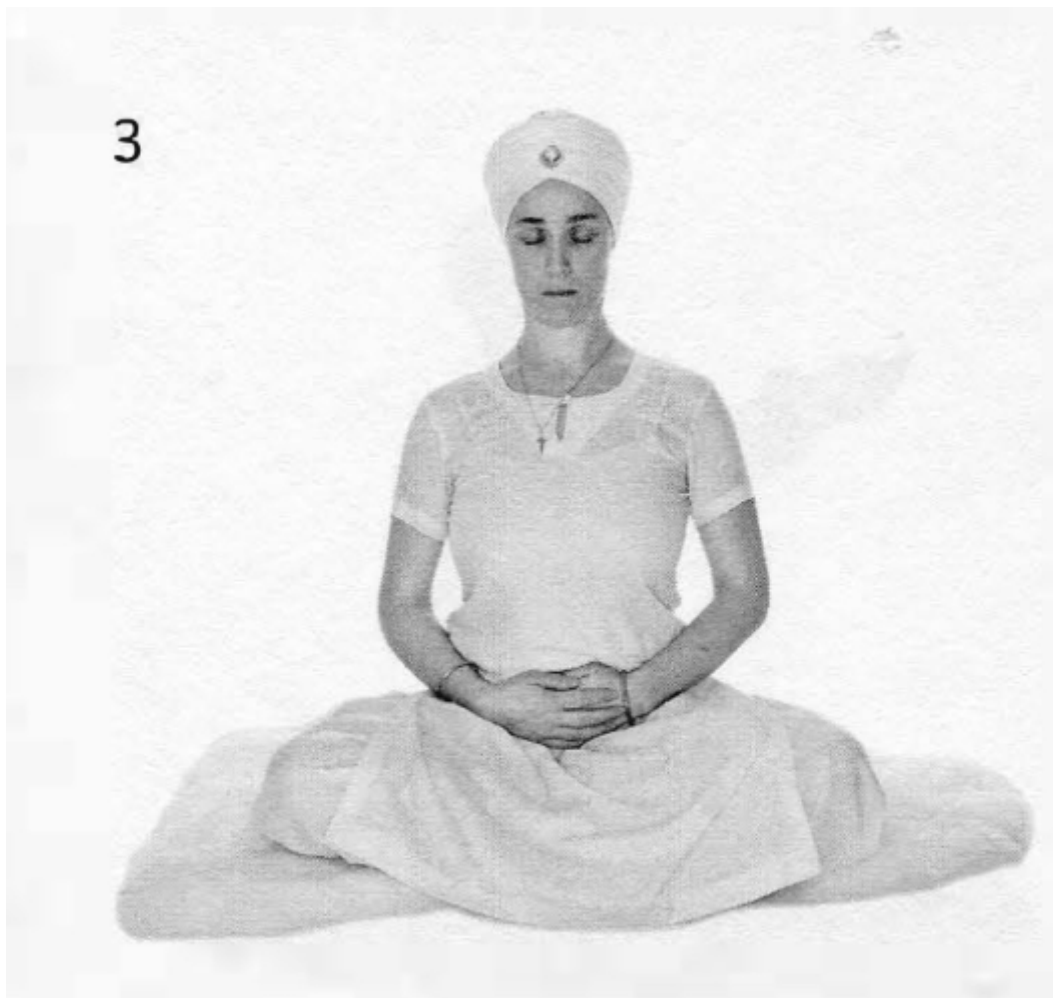


2. Затворете очи и се концентрирайте върху върха на носа си. Изпънете ръцете си напред и съберете дланите си. Повдигнете ръцете си под ъгъл от около 15° над хоризонталата, така че ръцете ви да са на едно ниво с лицето ви. Представете си вода, която тече от ръцете ви.

След **2 минути** започнете следващата визуализация. Сега ще ви помоля да се трансформирате в риба и да започнете да плувате по океанското дъно. Това е умствено упражнение.

Трансформирайте се в риба и започнете да ходите по океанското дъно. Това се нарича „походка на омар“. Тялото е 60% вода. Ако всичко в тялото е балансирано и приведено в правилна хармония, здравето ви ще се възстанови, ще се отървете от умората и напрежението ще изчезне. Регулирайте се. Уверете се, че погледът ви е насочен към върха на носа ви, а очите ви са затворени. Следвайте всички условия на експеримента и се разходете по океанското дъно. След още **1½ минути** ще започне да звучи гонг (ако е възможно). Общата продължителност на упражнението е **5 минути**.

Ако изпълнявате това упражнение правилно, можете да отслабнете с около килограм тегло. Да, да, просто ви казвам каква сила има умът над тялото. Тялото започва да се освобождава от излишната вода. Това е чисто умствено упражнение - тялото не прави абсолютно нищо, освен да гледа ефекта. Освободете се от водата. Дайте вода на жадните. Утолете жаждата на Вселената.



3. Поставете ръцете си върху *пъпния център*, лявата - отдолу, дясната - отгоре. Концентрирайте се дълбоко върху третата си чакра, *пъпния център*. Донесете цялата си енергия до тази точка. Продължете да звучи гонг (ако е възможно). **4 минути.**

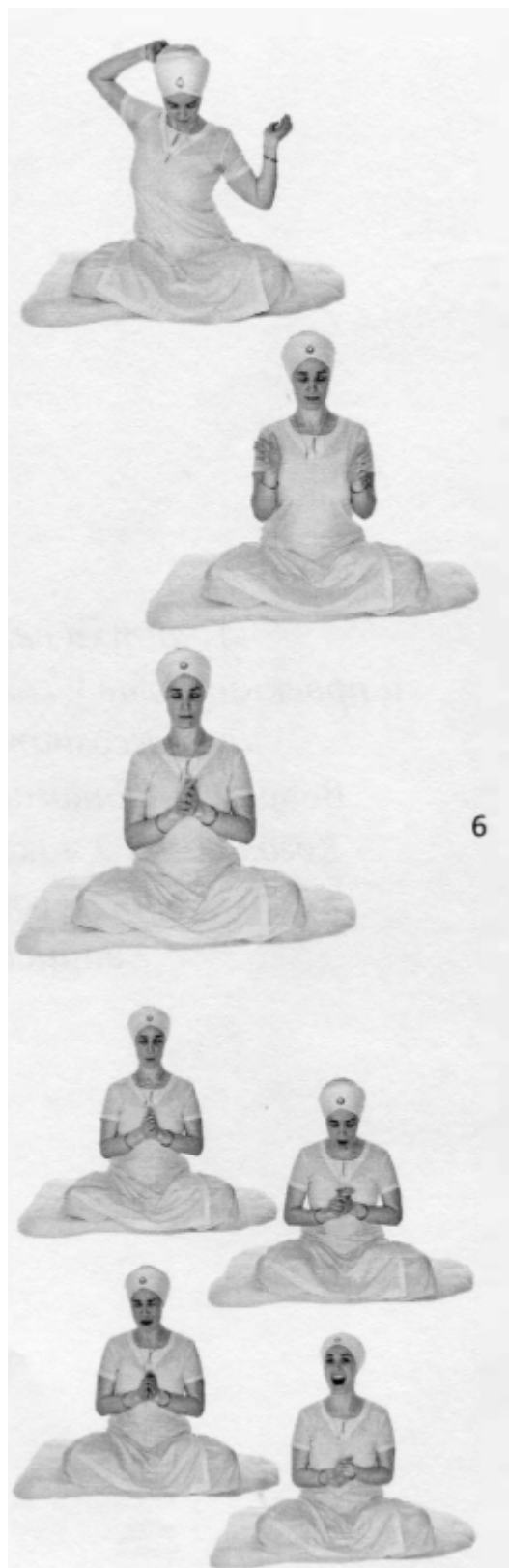
4. Дръжте ръцете си в същото положение. Започнете *огнено дишане*, притискайки двете си ръце към *пъпния център*. Усетете пулсацията в пъпа. Движенията на пъпа ви трябва да са мощни, като удари с чук. Продължете за **4 минути.**

Накрая: Вдишайте дълбоко, задръжте дъха си за кратко и издишайте бавно и напълно. *Огнено дишане* премахва боклука от тялото. Дайте на тялото си нов шанс в тази нова година на просперитет. Ако сега можете да изпълните *огнено дишане* с истинска интензивност, от *пъпния център*, натискайки *пъпния център* с две ръце и движейки пъпа възможно най-интензивно, тогава след няколко минути ще изпитате нов прилив на енергия.

5. Продължете да медитирате върху *пъпния център* с дълбоко бавно дишане. Слушайте гонга (ако е възможно). **4 минути.**

Накрая: Поемете дълбоко въздух. Представете си, че стоите на трамплин и сте на път да се гмурнете във водата. Заемете подходяща поза. Как ще се гмуркате? Височината е 10-15 метра над водата. Заемете поза за гмуркане и издишайте. Вдишайте отново. Помислете за скок във водата,

заемете подходящата поза и издишайте. Вдишайте отново дълбоко, задръжте дъха си и заемете поза за скок. Издишайте. Поемете още един дълбок въздух - това е последният ви шанс - вдишайте и задръжте дъха си, заемете поза за скок, продължете да задържате дъха си и след това скочете! Отпуснете се.



6. Започнете да разклащате ръцете и цялото си тяло, особено раменете и гърдите. Освободете напрежението. Затворете очи. Разклащайте се яростно! Звучи Guru Dass Singh - Walking up the Mountain.

Можете да изтеглите или слушате *Guru Dass Singh - Walking up the Mountain* от ТУК!

4 минути. Разклатете гърдите си наистина силно – там е задържан дъхът ви. Това е затворът, в който е. Разклащайте, разклащайте горната част на тялото си, движете се, разклащайте го наистина силно. Разклащайте се като луди. Затворете очи. Искам духът ви да бъде освободен от затвора си, от гърдите ви. Искам да движите горната част на тялото си и да бъдете свободни.

Накрая: започнете да пляскате с ръце. Пляскайте силно, това ще предотврати артрит в ръцете ви. Продължете 20 секунди. Свирете 20 секунди. Кашляйте 20 секунди. Кихайте 20 секунди. Смейте се 20 секунди с широко отворена уста и очи. Вдишайте дълбоко и започнете да движите пъпния си център. Продължете 20 секунди. Издишайте и повторете още 2 пъти. Отпуснете се.

Смейте се, за да не остане душата ви затворена в затвора си. Ние освобождаваме гърдите. Ако хармонията се загуби, животът се изпълва с болка и стрес. Къде е вашият център на хармония? Това е вашият пъпен център. Той трябва да се движи, за да задвижи целия ви живот. Вашата сила се крие в тазовите ви кости. Мозъкът не може да функционира, когато тазът е стегнат – той е вашият фундамент.

От: Rebirthing - Breath, Vitality & Strength