

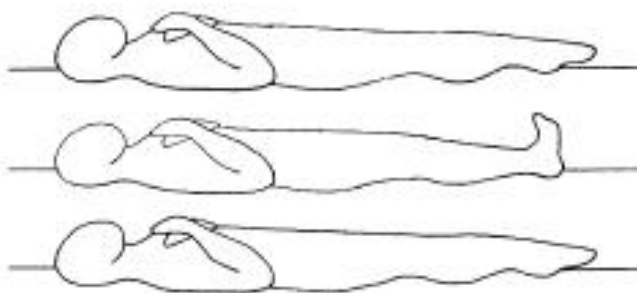
Крия - Настройка на центровете за взаимосвързване и интеркомуникация (Kriya - Adjusting the Centers of Interconnection and Intercommunication)

„Настройваме двете области, които наричаме храмове. Тези области са по-важни, отколкото си мислим. В древната мъдрост те са известни като главните центрове на всяка зона на взаимосвързване и взаимовръзка.“

ЙБ

1. Легнете по гръб със събрани стъпала и крака, кръстосвайки китките си върху гърдите като мумия. Отпуснете се напълно за **1 минута**. Останете в позицията, отпуснете се и започнете да сочите и сгъвате двата крака едновременно. Координирайте дишането и движението. Движете се бързо. Дишането трябва да е тежко и силно. (Ако краката и дишането ви не се движат заедно, тогава слепоочията ви не са в правилна позиция.) **4½ минути**. Ако усетите натиск в слепоочията, докато правите това упражнение, забавете движението.

1

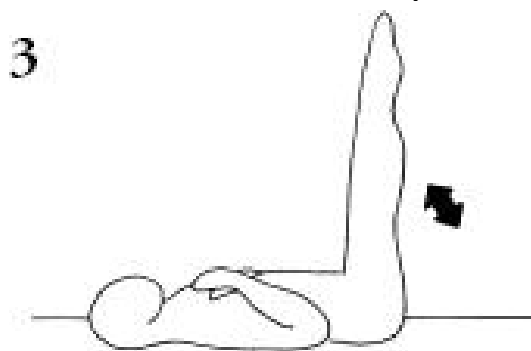


2. Останете в същата поза, подобна на мумия, и започнете редуващи се повдигания на краката до 90°. Дръжте краката си изправени с насочени пръсти. Вдишайте нагоре и издишайте надолу със силно и мощно дишане. Прилагайте натиск нагоре, докато повдигате всеки крак. Не прилагайте натиск, когато стъпалата се връщат на пода. Стъпалата трябва безшумно да се връщат на пода. **3 минути**.

2



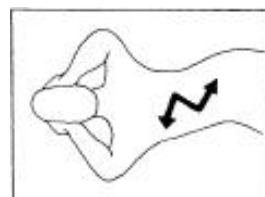
3. Все още в същата поза, подобна на мумия, повдигнете двата крака на 90° и ги спуснете заедно. Вдишайте нагоре и издишайте надолу, като се движите бързо в продължение на **1 минута**. След това продължете, като направите още **52 повдигания на краката**.



4. Все още легнали по гръб, здраво заключете дланите си върху ушите и слепоочията. Лактите ви сочат нагоре. Започнете да движите тазовата си кост и гръдния кош от едната страна на другата като извиваща се риба. Направете това диагонално движение толкова силно, че да го усетите в слепоочията си. Движете тазовата кост, гръдния кош и гръбначния стълб. Целият торс се движи. Ако се движите силно и бързо, това ще премахне възрастовите дисбаланси. **3½ минути**.

Ако не можеш да копираш рибата, как можеш да копираш Бог? Положи усилие. След като веднъж си в правилната позиция, можеш да продължиш.

4



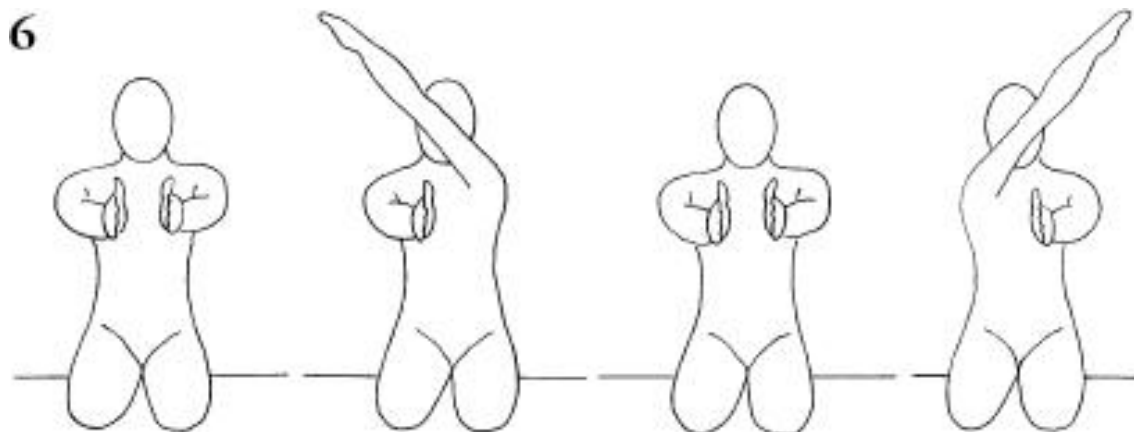
Top View

5. Седнете на пети, извадете езика си от устата и започнете задъхано *кучешко дишане* през устата си, усещайки как въздухът удря задната част на гърлото ви. **1 минута**. Това ще ви даде енергия за следващото упражнение.

5

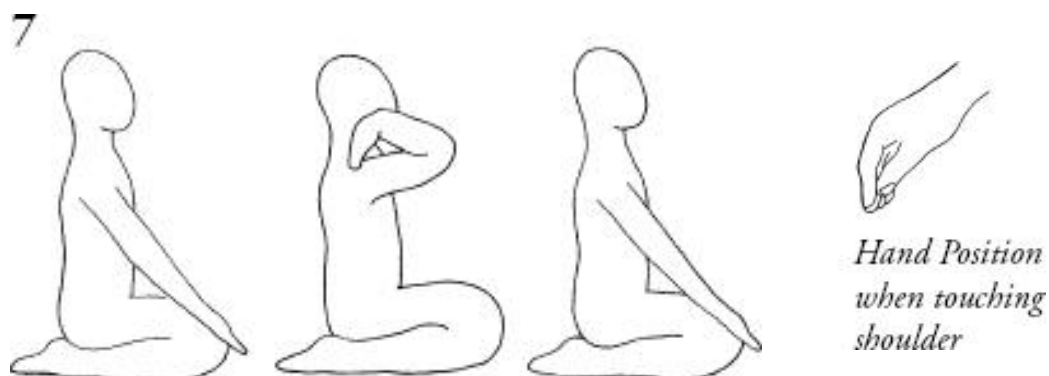


6. Седнете на пети, ръцете са изпънати право напред с длани една към друга. Редувайте се с всяка ръка нагоре до 45° и обратно към центъра. Лявата ръка се движи диагонално нагоре надясно и се връща. След това дясната ръка се движи нагоре наляво и се връща. Рисувайте голям „X“ във въздуха пред тялото си. Движението е бързо и мощно. Тялото ще се движи едва доловимо, докато ръцете се движат. „Разсечете небесата“. Ще усетите движението в слепоочията и пръстите на краката, ако наистина го направите силно. **2½ минути.**



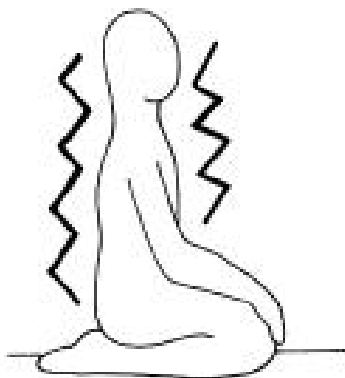
7. Седнете на пети с ръце от страни на тялото и длани напред. Докоснете ръцете си до раменете, сякаш изливате вода върху тях. Съберете всичките пет върха на пръстите си, когато докоснат раменете. **1½ минути.**

Това упражнение ще ви даде добро настроение през целия ден.



8. Все още на пети, започнете да сгъвате цялото тяло. Сгънете го добре, долната част на гърба,

8



средната част на гърба, горната част на гърба и врата. **½ минута.**

9. Седнете като йогин и мантрувате **Хари Хар, Хари Хар, Хари Хар, Хари** (*Hari Har, Hari Har, Hari Har, Haree*) монотонно, използвайки върха на езика си.

Едно рецитиране на мантрата отнема около 3 секунди.

Продължете за **9½ минути.**

В час Йоги Баджан свиреше на гонг по време на медитацията.

Накрая: Вдишайте, задръжте дъха си за 45 секунди и издишайте. Повторете тази последователност още два пъти, като всеки път задръжате дъха си толкова дълго, колкото е удобно.

От: Reaching ME in me