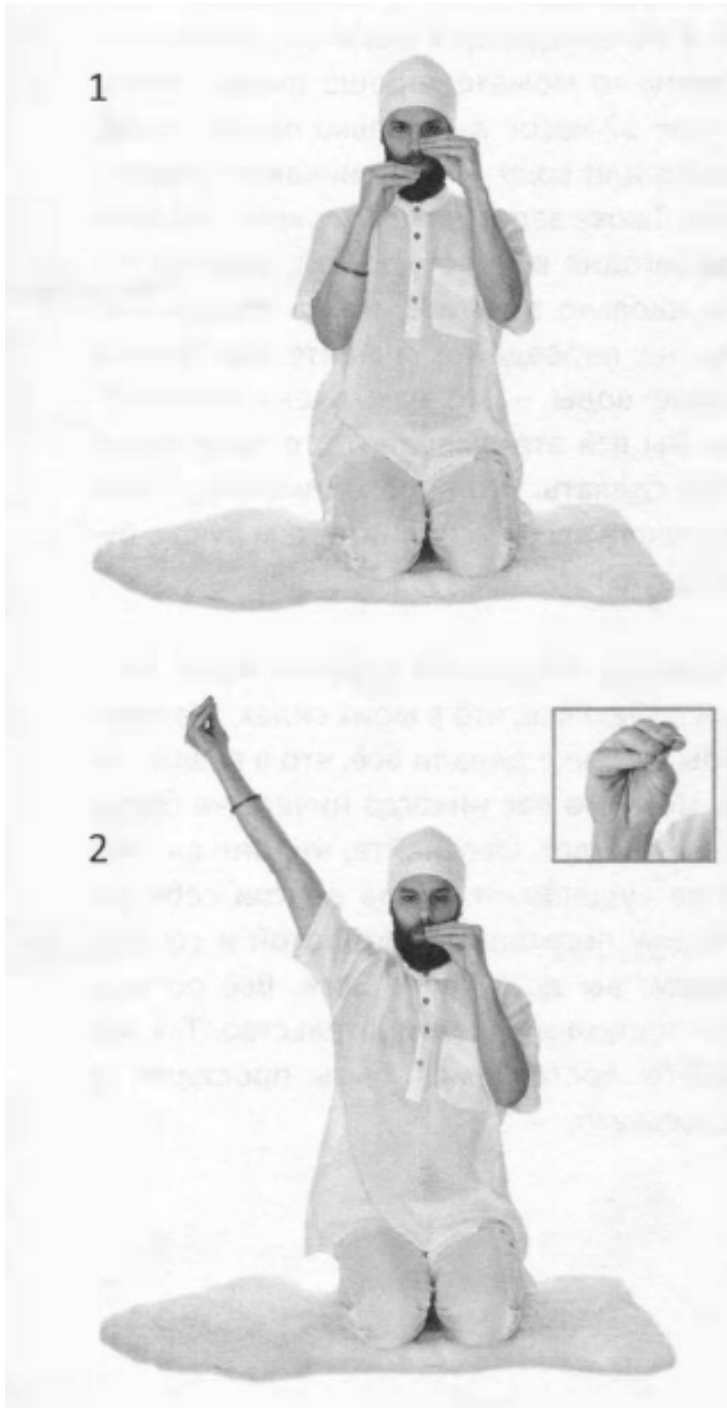


Крия - Почистване на бъркотията на ума II (Kriya - Cleaning the clutter of the mind II)

Всички упражнения се изпълняват без прекъсване. След като завършите едно упражнение, веднага преминете към следващото.



1. Седнете на колене и пети. Съберете върховете на всичките 5 пръста на всяка ръка заедно, сякаш хващате нещо. Поставете ръцете си пред лицето си, дланите са обърнати една към друга, очите са отворени. Ръцете са близо една до друга, но не се допират, а върховете на пръстите на едната ръка се простират от върховете на пръстите на другата ръка с около 1 см или малко повече. Започнете да правите кръгови движения с ръцете си, една около друга, в посока напред, като броите до 8. Като преброите до 8, протегнете дясната си ръка нагоре и настрани под ъгъл от 60°, изправяйки лакътя си, с бързо, рязко движение. На 1 веднага се върнете към кръгови движения. Извършвайте кръгови движения с бързо, стабилно темпо, приблизително 8 броя за 5 секунди. Продължете за **3 минути**.

Седенето на колене и пети може да бъде трудно. Ако изпитвате силна болка, това означава, че храносмилателната ви система вече не работи. Свържете 5 пръста - *татви* Етер, Въздух, Огън, Вода и Земя - заедно и завъртете ръцете си много бързо. Тук имате работа с мозъка, не само с мускулите. Това е цялостна система. Може да се почувствате замаяни и раздразнени, но не се тревожете. Изпънете ръката си под ъгъл нагоре. Ако я дръпнете надолу, това може да предизвика депресия.

2. Затворете очи и продължете същите движения още **1 минута**.

3. Продължавайки със същите движения, започнете да изпълнявате *огнено дишане*. **1 минута**.

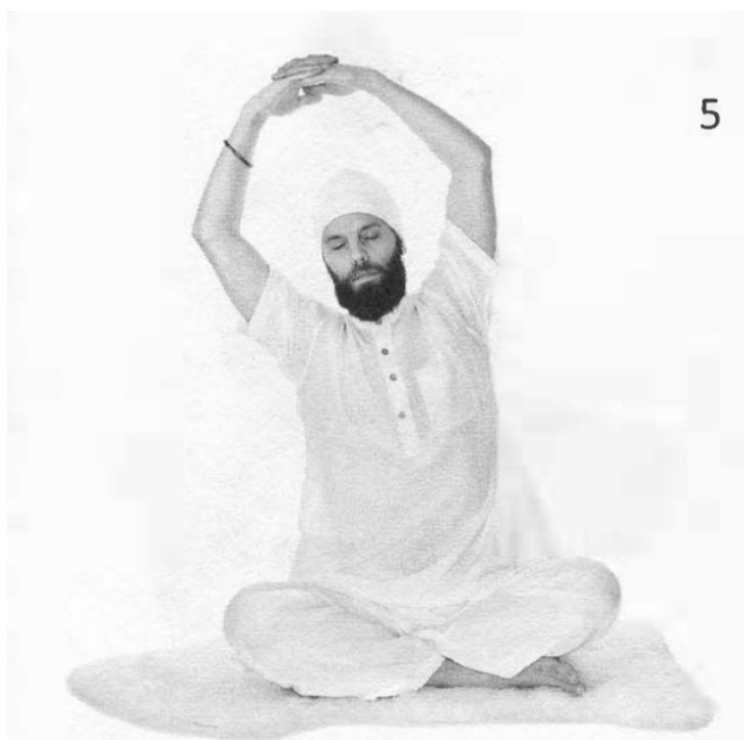
Дишайте дълбоко и често, дълбоко и често. Искане долната част на белите дробове да е в пълен контакт с кръвта, за да започне да се пречиства. Когато кислородът достигне долната част на белите дробове, това може да направи кръвта ви най-здравословната на планетата. *Огненото дишане* е точно този вид дишане, който осигурява всичко това. И така, въртете ръцете си, броите мислено и

изпълнявате *огнено дишане*. Влизаш в определен ритъм. Поддържайте този ритъм, този синхрон, защото накрая, когато започне освобождаването, ще ви трябва много енергия, за да зарежете всичко. Без този опит класът може да се счита за неуспешен.

4. Продължавайки същите движения, започнете да изпълнявате *огнено дишане* през устата. Езикът остава в устата.

1 минута.

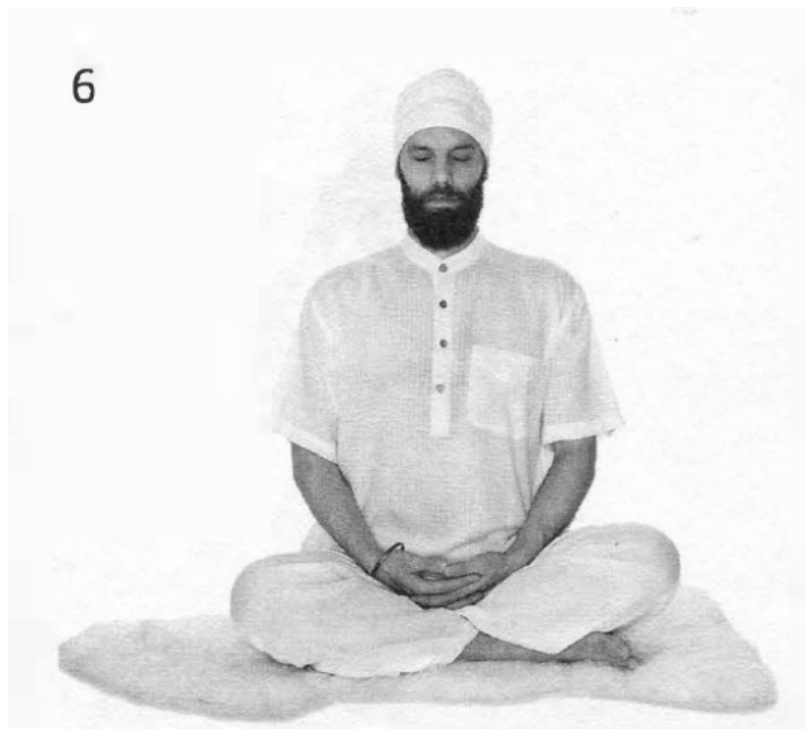
Не си вадете езика. Направете го, не спирайте - трябва напълно да пречистите кръвта си, така че тя да придобие състав, който ще бъде приемлив за вашия организъм.



5. Дръжте очите си затворени, сключете ръцете си над горната част на главата, сключете пръсти, върховете на палците ви се докосват, дланите са обърнати надолу. Лактите са леко свити. Започнете да се навеждате наляво и надясно, като се навеждате на 15 градуса на всяка страна. Гръбнакът се люлее като махало отляво надясно. Докато се люлеете така, потопете се в дълбока медитация. След **2½ минути** записът на Jay Te Gang се включва и едновременно с музиката започва да звучи гонг. Медитирайте още **13½ минути**. Обща продължителност - **16 минути**.

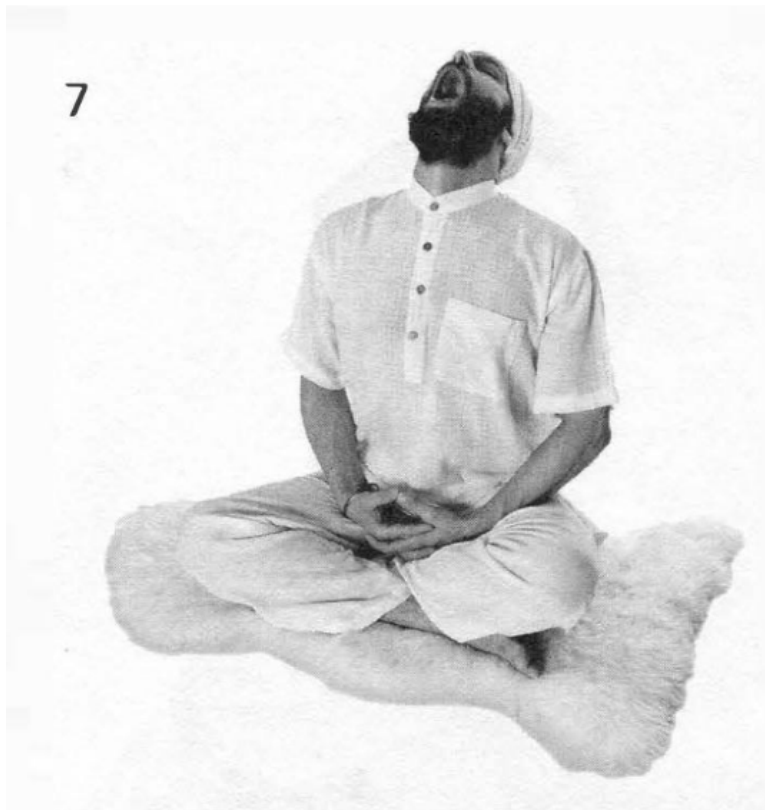
Можете да изтеглите или слушате *Gurunam Singh - Jai Te Gang* от ТУК!

Не се люлейте твърде много, уверете се, че ъгълът на отклонение е желаният. Ако чувствате, че се движите твърде силно, стиснете пръстите си по-здраво, за да поддържате контрол. Наклонете се само на 15° на всяка страна. Разклащайте се и медитирайте, разклащайте се и медитирайте. Разклатете се и оставете всичко ненужно да си отиде. Това е много, много, много дълбока медитативна релаксация, по време на която умът ви може да стане празен, без да забележите. Енергията, която създавам със звука на гонга, навлиза в ушите ви и се предава в мозъка със скорост от 2½ цикъла на пулс и това е достатъчно, за да ви изпълни с нова сила, докато се сте изтощени.

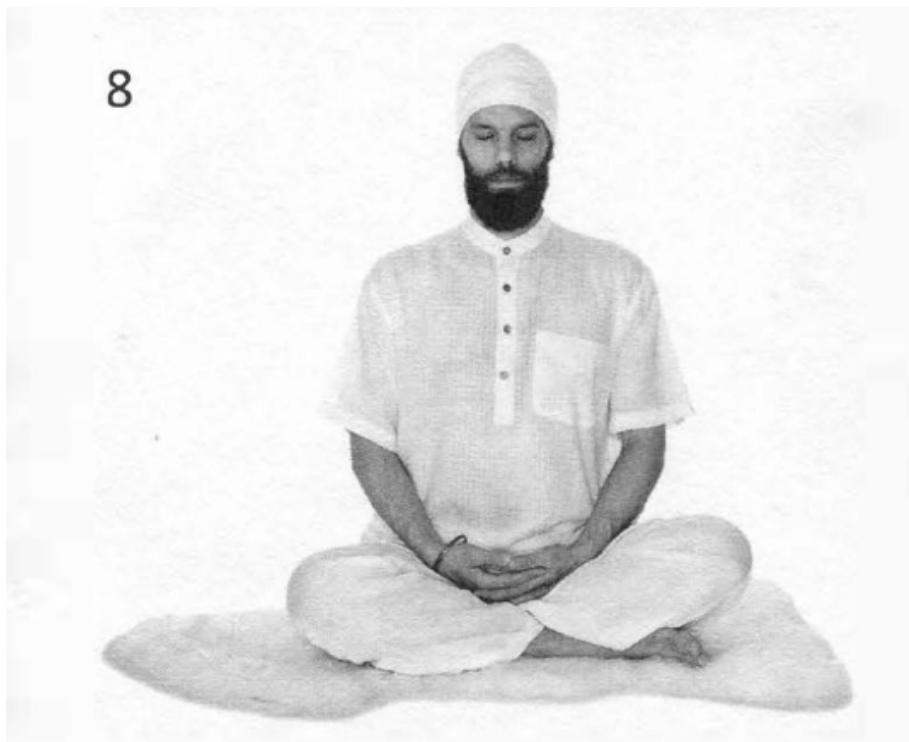


6. Спуснете сплетените си ръце в областта на слабините. Седнете с изправен гръбначен стълб и медитирайте, фокусирайки се върху върха на носа си, затворени очи. Гонгът и музиката продължават да звучат още **2 минути**. Сега просто плувайте. Мислено да се отнесе далеч, далеч. Оставете се, дайте си пространство, полетете в далечината.

Накрая: Гонгът спира, но музиката продължава. Стегнете всеки мускул, всеки милиметър от тялото си. Със сила на волята насочете енергията така, че да циркулира из цялото тяло. Когато енергията циркулира, водена от вашата воля, всичко от пръстите на краката ви през веждите до косата на главата ви влиза в баланс. Движете се от мускул на мускул, от област на област, от нерв на нерв, сила по сила. Продължете за **1 минута**.



7. Отпуснете главата си назад, отворете широко устата си и погледнете към небето, без да отваряте очи. Останете в това положение за **30 секунди**.

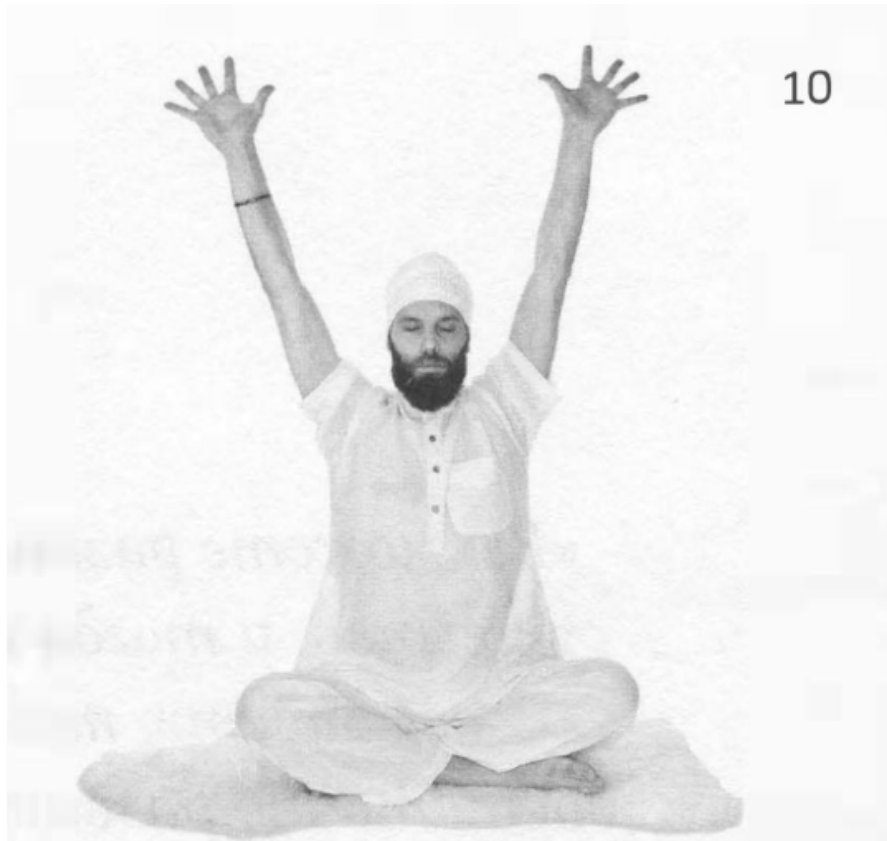


8. Поставете главата си в централна позиция и започнете да изпълнявате сегментирано дишане през носа: 8 части вдишване и бавно, дълго издишване с едно усилие. Продължете за **30 секунди**.

Дишането на 8 части насърчава образуването на сиво вещество в мозъка.

Накрая: Поемете дълбоко въздух и издърпайте плътно центъра на пъпа, като задържите дъха си за 15 секунди. Издишайте. Поемете отново дълбоко дъх, придърпайте пъпа си навътре и задръжте дъха си за 15 секунди. Издишайте. Вдишайте отново дълбоко, придърпайте пъпа си навътре и задръжте дъха си за 30 секунди. Издишайте.

9. Без да разтваряте ръцете си, повдигнете ги над главата си и започнете да разклащате ръцете си, така че цялото ви тяло да се тресе. **30 секунди.**

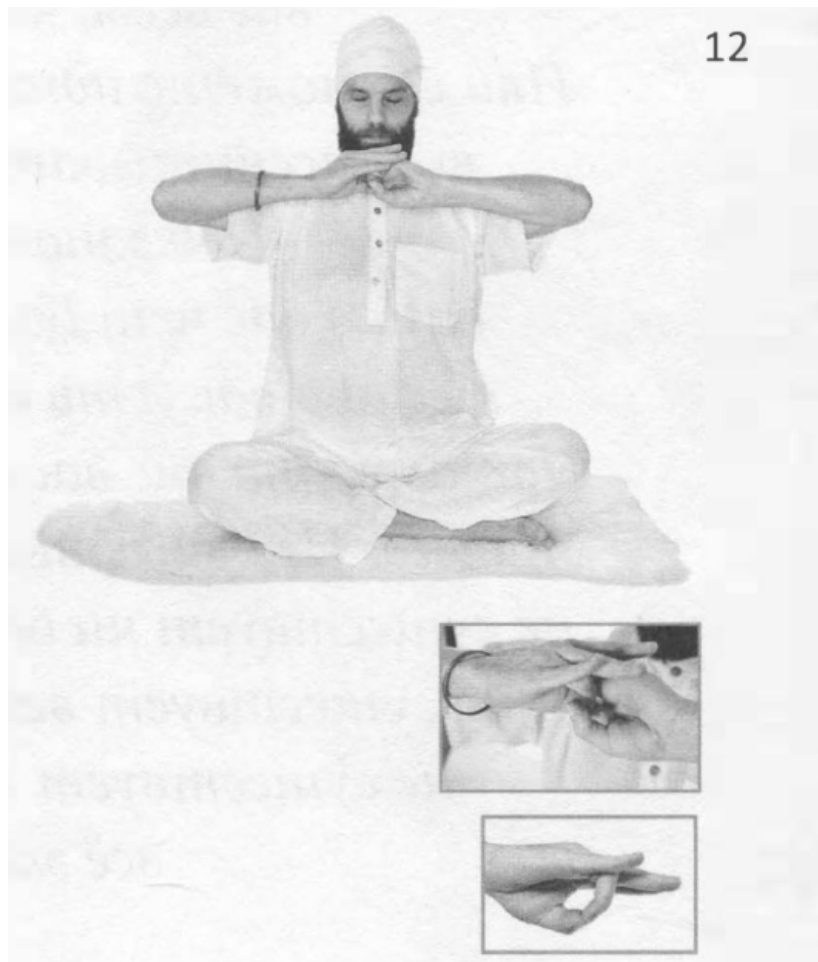


10. Разтворете ръцете си и разперете широко пръстите си. Вдигнете ръцете си под ъгъл от 60°, с длани напред. Разклатете енергично ръцете си, като ги държите стегнати. **15 секунди.**

Цялото ви тяло ще се тресе, но вие треперите само с ръцете си. Разклатете ръцете си така, че цялото ви тяло да се тресе, сякаш по време на земетресение. Сега никога няма да се уплашите, ако започне земетресение, нали? Това е един от начините за практикуване. Ако не се изнервяме, когато се сблъскваме с различни ситуации, можем да получим отговор за 9 секунди. Когато сме нервни, ние замръзваме и това е проблемът.

11. Разтегнете цялото си тяло и движете раменете си за **1 минута.**

След това се отпуснете и починете **2½ минути.**



12. Съединете палците и безименните си пръсти (слънчевите пръсти) в *Сурия мудра* и преплетете безименните пръсти на лявата и дясната си ръка. Поставете двете мудри на нивото на гърлото. И горната, и долната част на ръцете ви са успоредни на пода. Вдишайте дълбоко и задръжте дъха си, като разтягате ръцете си настрани, без да освобождавате хватката. **15-30 секунди.** Издишайте и се отпуснете.

От: Rebirthing - Breath, Vitality & Strength