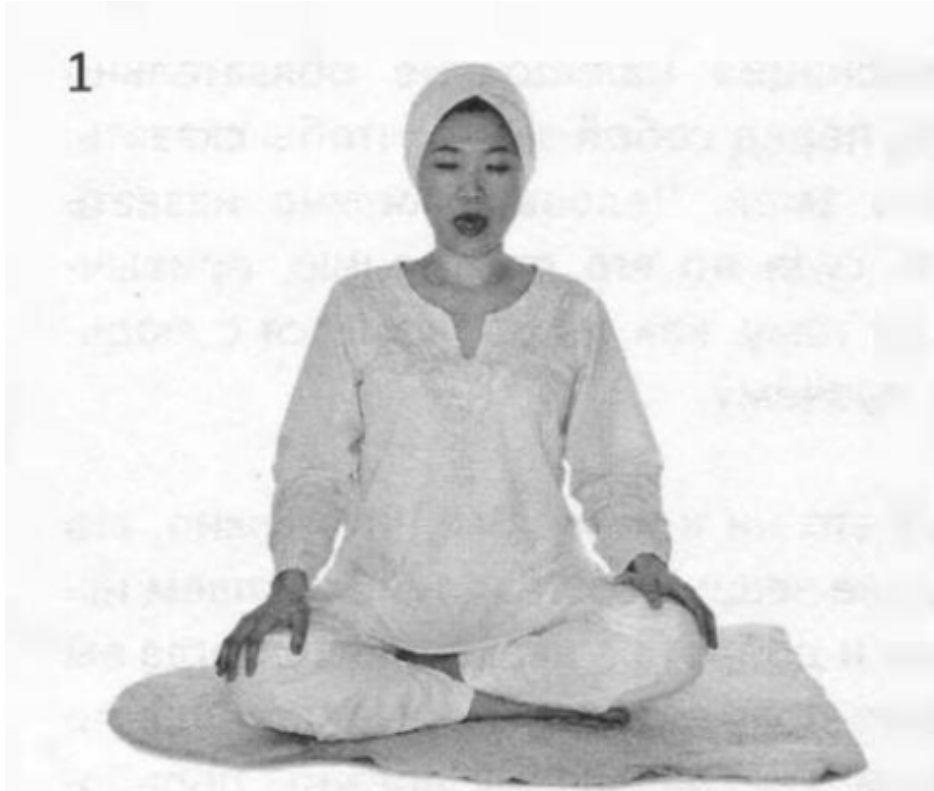


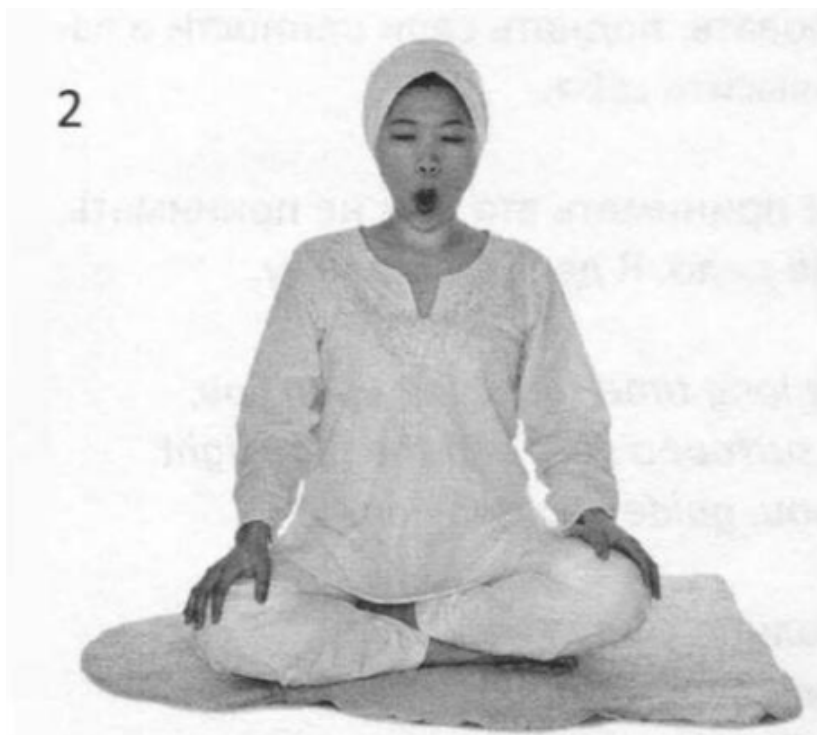
Крия - Почистване на бъркотията на ума I (Kriya - Cleaning the clutter of the mind I)

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

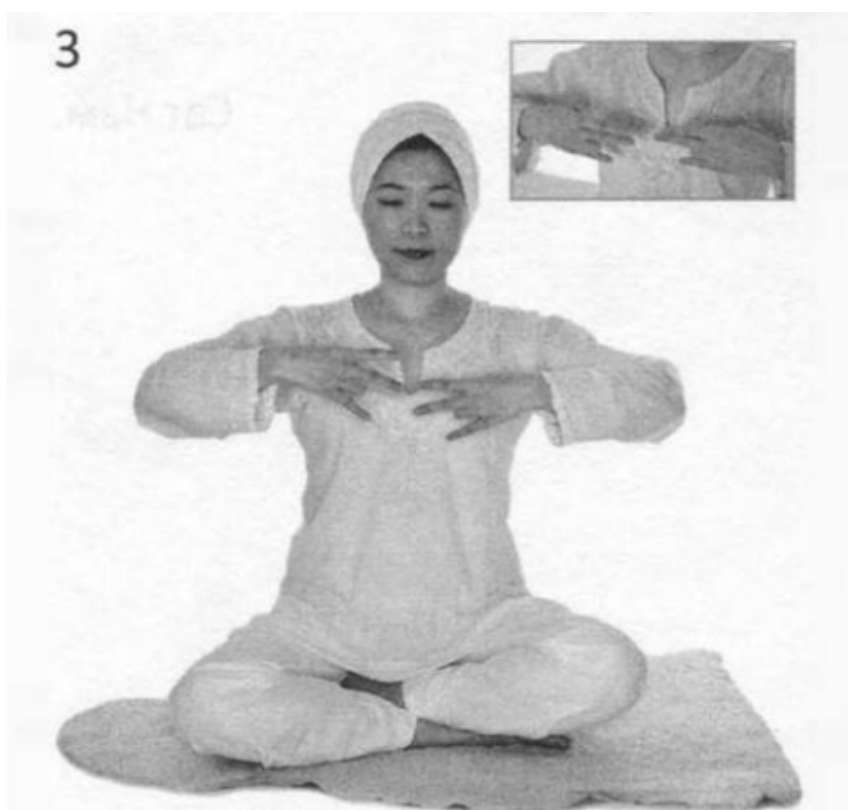


1. Седнете в медитативна йога поза. Изплезете езика си, но не напълно, така че да е отпуснат. Използвайки диафрагмата си, издишайте енергично през устата си, върху отпуснатия си език. Това се нарича *параноидно дишане*. Това е засилено, дълбоко дишане от диафрагмата. Продължете да дишате така **1½ - 3 минути**.

Почувствайте страха! Дишайте енергично, от диафрагмата. Мислите, че това е шега? Ако правите това около 20 пъти на ден, никога повече няма да имате кошмари. Това дишане не е шега. Ако практикувате това дишане, две неща определено никога няма да ви се случат: едното е истерия, а другото е параноя. Това е йогийско дишане. Обикновено дишате по този начин при естествени извънредни ситуации, но ви моля да дишате по този начин и при съзнателна извънредна ситуация. Искам дишането да се осъществява чрез придърпване на диафрагмата. Когато параноята ви обземе, борете се с нея с това дишане.



2. Отворете устата си и дишайте *огнено дишане* през заоблена уста много бързо и енергично. **30 секунди.**



3. Поставете ръцете си в *Рави мудра (Сурия мудра)*: безименният пръст и палецът се докосват. Другите три пръста са прави и разтворени. Пръстите са напрегнати. Правете кръгови движения с ръцете си пред гърдите си, така че едната ръка да се върти около другата – не цялата ръка, а само на нивото на пръстите. Въртете ръцете си възможно най-бързо. **4 минути.**

Накрая: Поемете дълбоко въздух, затворете очи и притиснете ръцете си на нивото на *сърдечния си център*.

Ако правите тези движения много бързо, в ноздрите ви ще се натрупа налягане, което ще повлияе на каналите Ида и Пингала. Тази област, откъдето произхождат Ида и Пингала, ще стане много възбудена. Нуждаем се от това налягане. И искам аурата ти в областта на носа да стане леко червена. Искam да видя голям нос. Като на клоун.

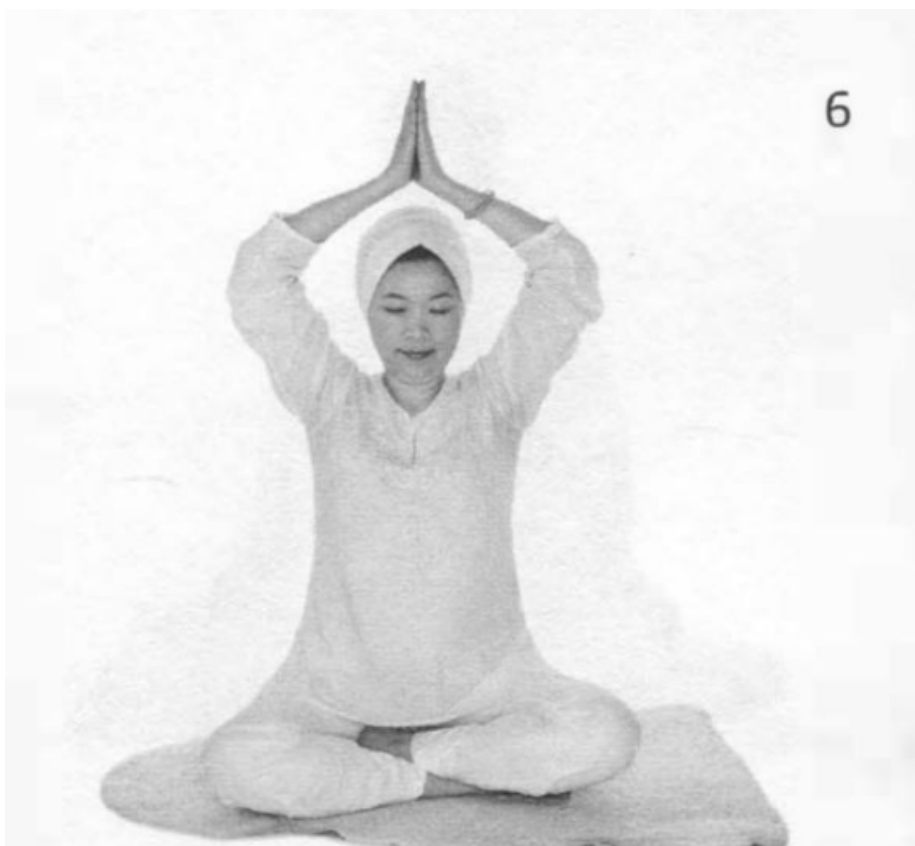


4. Сключете ръце пред *сърдечния си център*. Стиснете ги здраво. Затворете очи и се фокусирайте върху ръцете си. Медитирайте под звука на гонга. **7 минути**.

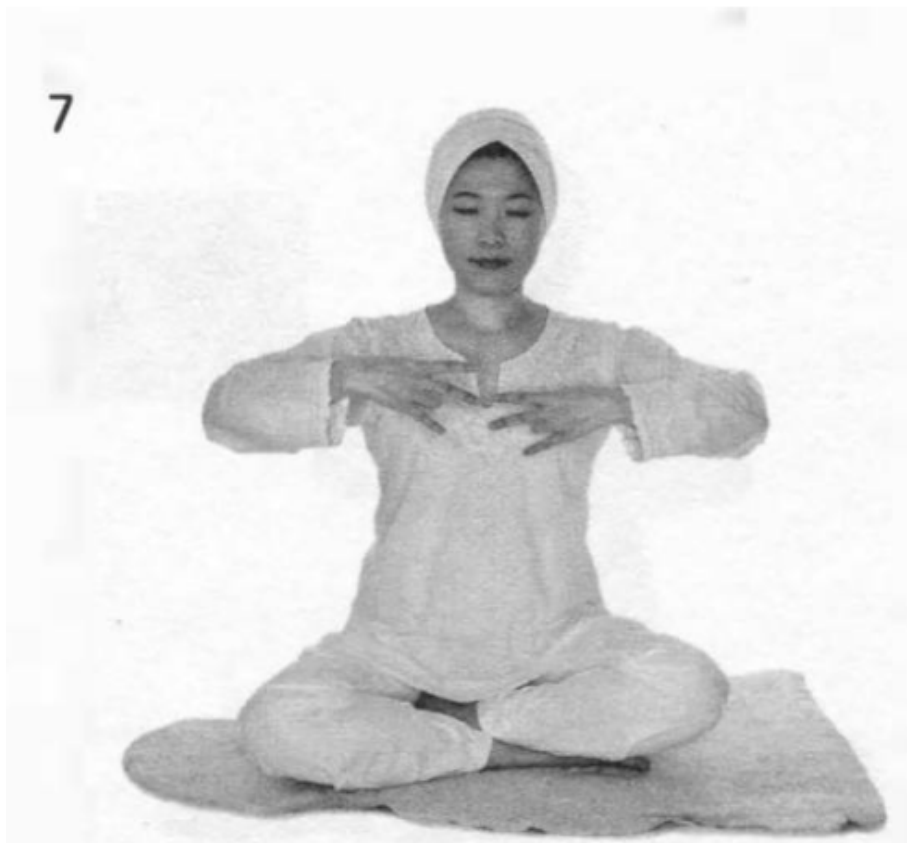


5. Спуснете ръцете си и продължете да медитирате под звука на гонга. Тялото ви ще се настрои естествено. През последните 5 минути, запис на Beloved God от Singh Kaur свири заедно с гонга. Концентрирайте се мислено върху звуците, а не върху думите. Продължете за **8 минути**.

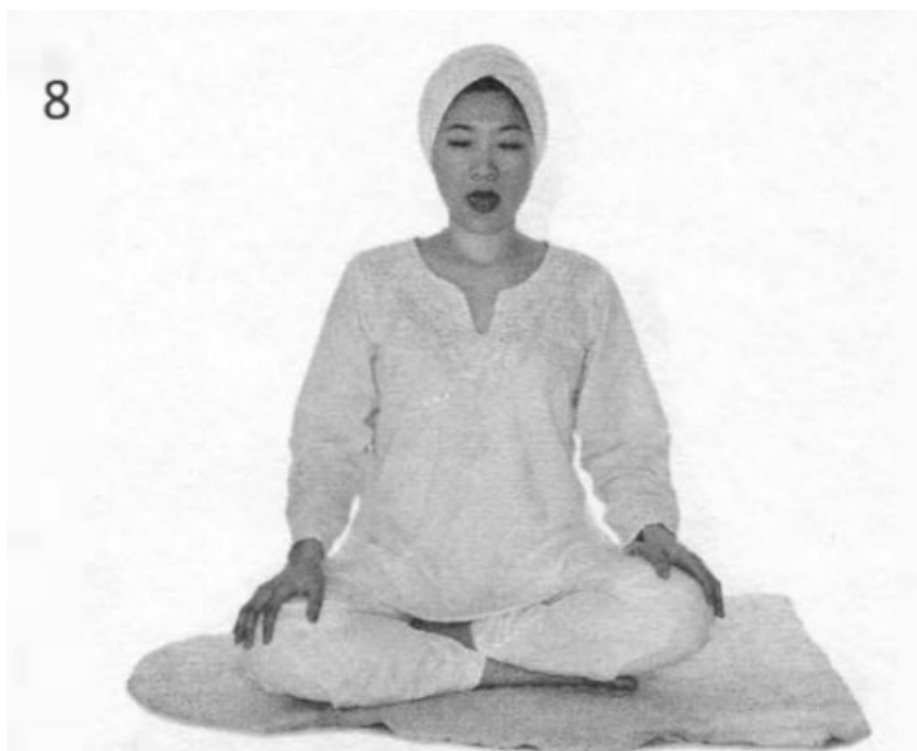
Можете да изтеглите или слушате *Singh Kaur - Beloved God* от [ТУК!](#)



6. В продължение на **30 секунди** изпълнете *огнено дишане* възможно най-силно. След това започнете да пляскате с ръце над главата си, силно и бързо. Продължете за **30 секунди**.



7. Повторете Упражнение 3. **1 минута.**



8. Повторете Упражнение 1: Мощно *параноидно* дишане. Дръжте опашната си кост в движение, като я издърпвате нагоре. **1 минута.**



9. Повторете Упражнение 2: *огнено дишане* през закръглена уста. **15 секунди.**

10. Отпуснете се.

След тази медитация се препоръчва да пиете сокове и други течности. Без твърда храна. Трябва да пиете много течности и на следващия ден. Тази медитация ви позволява да се отървете от всякакви боклуци.

Препоръчително е учителите и практикуващите да гледат DVD-то, преди да практикуват тази крия, за да разберат правилния ритъм и сила на дишането.

От: Rebirthing - Breath, Vitality & Strength