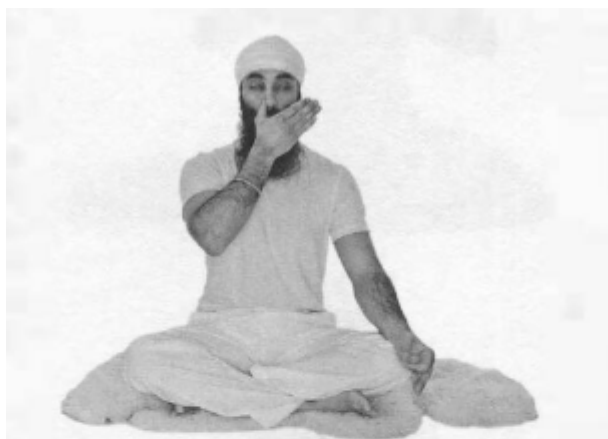


Крия - Освобождаване от транзитни спомени I (Kriya - Getting rid of transit memories I)

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



1

1. Редувайте дишане с дясна и лява ноздра: Вдишайте през лявата ноздра, издишайте през дясната. Дишайте бързо, приблизително 1-2 вдишвания в секунда. **2 минути.**



2

2. Поставете дланите си върху гърдите си, пръстите са обърнати едни към други, палците сочат нагоре. Удряйте с двете си ръце едновременно по гърдите си, ритмично и нежно, с бързо темпо – приблизително 2 удара в секунда. (Йоги Баджан е свирил ритъма на африкански инструмент, подобен на ксилофон.) **7 минути.**

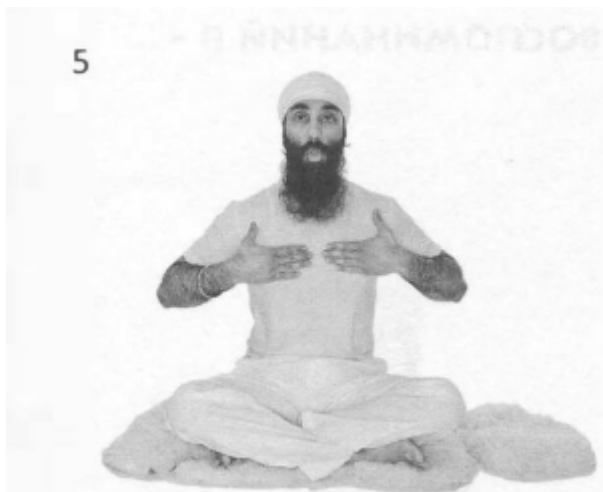


Тук има много важни меридианни точки. Докоснете ги и те ще ви пренесат през пространството. Не ги удряйте твърде силно; удряйте ги достатъчно силно, за да изпратите сензорни вибрации навътре. Вашата ендокринна система ще започне да се променя. Вашите *татви* ще започнат да се изместват. Всичко, което желаете, ще започне да се случва. Медитирайте. Не можете да се приберете вкъщи днес с цялата тази болка и глупости. Продължете. Благословете се. Влияйте на себе си. Благословете свещеното си сърце.

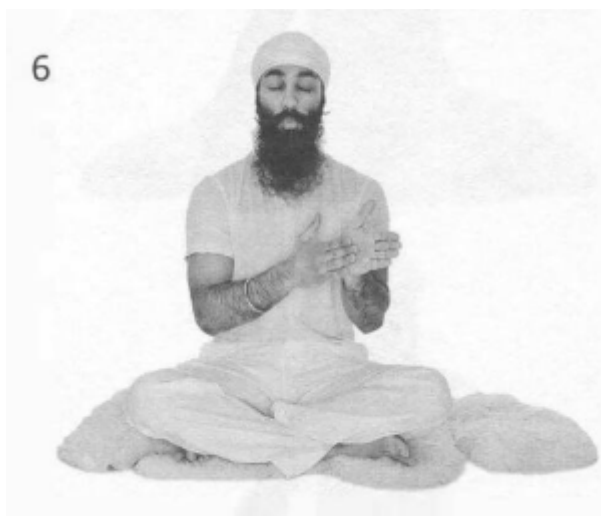
3. Повторете упражнение 1. **2-2½ минути.**

По време на упражнения 4-10 беше изпълнена селекция от блискоизточна и персийска поп музика.

4. Повторете упражнение 2 със затворени очи. Правете го със собствено темпо, слушайте музиката. **4 минути**. Правете това интуитивно и медитативно. Вие свирите на най-ценния „барабан“. Само ръцете ви се движат. Пуснете си собствена приспивна песен, пуснете си собствена музика, потопете се в нея. Това ще отпусне вашето вътрешно, откъснато аз. Ритмично докосвайте тялото си с ръце.



5. Започнете да дишате през устата си, като закръглите устните си във форма на „О“. Оставете бузите си да се движат с дъха ви. Издишайте, докато удряте гърдите си. Поддържайте ритъма. **1½ минути**.



6. Дръжте ръцете си пред себе си. Редувайте се да удряте центъра на дланта на едната ръка с пръстите на другата: свържете върховете на пръстите на дясната си ръка и докоснете центъра на лявата си длан; свържете върховете на пръстите на лявата си ръка и докоснете центъра на дясната си длан. Изпълнявайте движенията в ритъм с музиката, с бързо темпо: 1 цикъл – удряйте дясната и лявата си ръка – всяка секунда. Дишайте през устата си в ритъм с движенията, издишвайки всеки път, когато пръстите ви докоснат дланта ви. Дишайте с диафрагмата, движейки бузите си, докато дишате. **3 минути**.

Темпото на музиката и движенията варира: 1 цикъл на всеки 2 секунди. 4 минути.
Общо време: **7 минути**.

7



7. Дръжте ръцете си пред себе си и удряйте гърба на ръцете си една в друга в ритъм с музиката, като редувате позицията на ръцете си с всеки такт: дясната отгоре, лявата отдолу, лявата отгоре, дясната отдолу. С бързо темпо. **4½ минути.**

Това е инструментът, използван за събуждане на змията. Нарича се „бин“. Събудете силата на змията. Медитирайте, медитирайте, медитирайте. Удряйте ритъма с гърба на ръцете си.

8

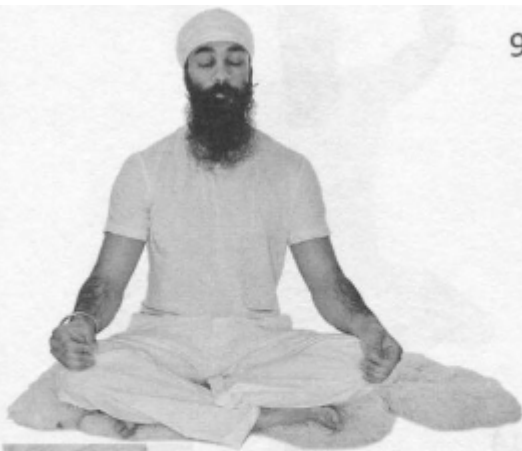


8. Повторете упражнение 2, дишайте през устата. Бузите ви се движат, ангажирайки диафрагмата ви в дишането.

4,5 минути.

Работете с диафрагмата си. Движете пъпния си център, натискайки го силно.

9



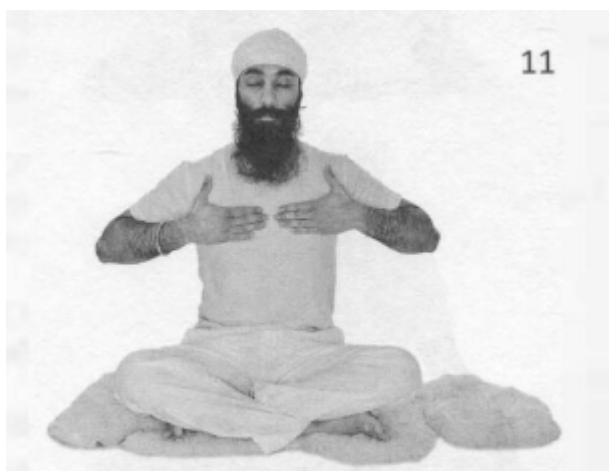
9. Поемете дълбоко въздух и започнете да дишате през носа си, издувайки бузите си в ритъм с музиката. Дръжте устните си затворени.

1½ минути.

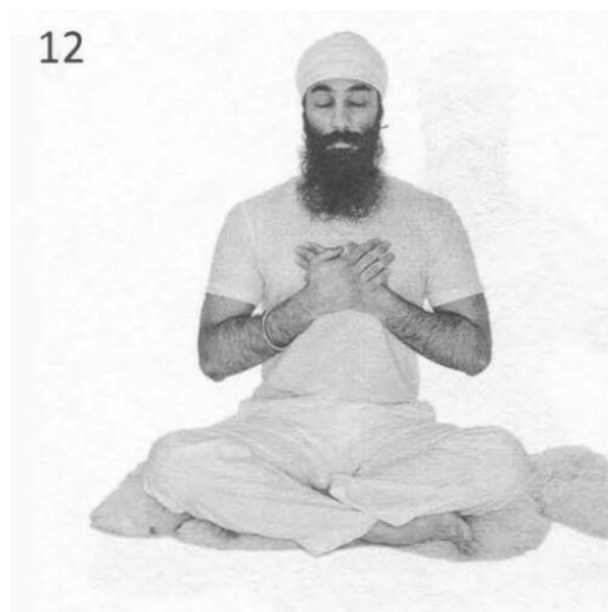
10. Отворете устата си и започнете да цъкате с език. Създайте своя собствена музика. Създайте ритъм, като редувате цели и тригласни тактове. Пуснете музиката с върха на езика си. **5 минути.** Записът на "Whistling Ardas Bhai" започва. Продължете да цъкате с език още 30 секунди.

Можете да изтеглите или слушате *Liv & Let Liv - Ardas Bhaee - Tantric Whistle_1 h* от ТУК!

Персийските жени все още правят това, което наричат "призоваване на езика". Това е вик на победа и дори днес го използват, за да се излекуват.



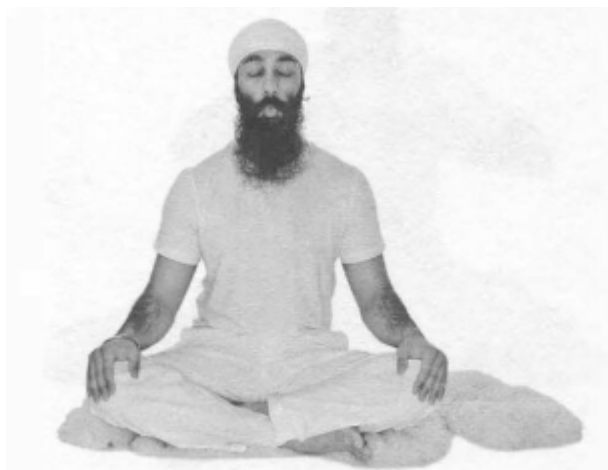
11. Върнете се към упражнение 2. Пляскайте гърдите си с длани и продължете да слушате инструменталния запис на „Ardas Bhai“. След 1 минута започнете *змийско дишане*: вдишвайте и издишвайте бързо и силно през носа си със съскащ звук. Влезте в ритъм, правейки го музикално. Продължете да пляскате гърдите си. 2 минути. Общо време: **3 минути.**



12. Вдишайте дълбоко и притиснете дланите си към сърдечния си център, дясната ръка е отгоре. Дръжте гръбнака си изправен. Издишайте. Дишайте естествено. Гонг звучи в такт с инструменталния запис на „Ardas Bhai“.

7 минути.

Моля, напуснете тялото си и следвайте звука – много е лесно да се носите с него.



13. Запазвайки същата позиция, започнете да пеете „Ardas Bhai“. Притиснете ръцете си към сърдечния си център. Прегърнете сърцето си. Прегърнете себе си. Прегърнете непознатото.

След **1,5 минути** започнете да пеете с висок шепот. **2 минути**.

Ардас Б(х)аи, Амар Даас Гуру
Амар Даас Гуру Ардас Б(х)аи
Рам Дас Гуру Рам Дас Гуру
Рам Дас Гуру Сачи Са(х)и.

Ardas Bhaee, Amar Das Guru,
Amar Das Guru, Ardas Bhaee,
Ram Das Guru, Ram Das Guru,
Ram Das Guru, Sachee Sahee.

Молитвата е отправена
към Гуру Амар Дас.
Молитвата се проявява
чрез Гуру Рам Дас.
Чудото е извършено.

14. След като музиката спре, продължете да натискате ръцете си върху *сърдечния център*. Натиснете здраво и задръжте дъха си. Поемете дълбоко въздух и изпомпайте пъпа си за 15 секунди. Издишайте. Поемете още веднъж дълбоко въздух, задръжте дъха си и изпомпайте пъпа си за 15 секунди. Издишайте. Вдишайте, задръжте дъха си за 30 секунди, изпомпайте пъпа си. Издишайте.

- а. Отпуснете се и поговорете. **1½ минути**.
- б. Ръкувайте се. Освободете се от всичко, от което вече не се нуждаете, от нежелани духове. Отърсете ги. **30 секунди**.
- в. Започнете да правите кръгови движения с гръбнака си, спираловидно, от основата на гръбначния стълб до раменния пояс и врата. **1½ минути**.
- г. Започнете да си подсвирквате мелодия – всяка мелодия. Свири записът на „Whistling Ardas“. **1 минута**.
- д. Започнете да си „тананикате“, издавайки звук през носа си. Музиката продължава. **1½ минути**.
Пийте достатъчно вода, така че да се налага да ставате, за да отидете до тоалетната през нощта.

От: Rebirthing - Breath, Vitality & Strength