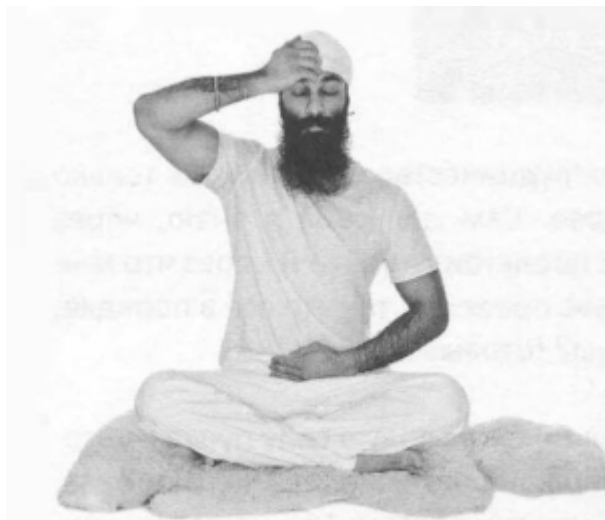


Крия - Освобождаване от транзитни спомени II

(Kriya - Getting rid of transit memories II)

След като завършите едно упражнение, незабавно преминете към следващото – изпълнявайте упражненията без почивка.



1. Позиция на дясната ръка: Поставете върха на кутрето на носа и подравнете върховете на останалите пръсти, един над друг, в центъра на челото между веждите, така че върхът на показалеца да е на линията на косата.

Позиция на лявата ръка: Притиснете центъра на дланта към *пълния център*.

Дишайте дълбоко през устата. Докато издишвате, издувайте бузите си. 1 вдишване в секунда.

4 минути.

Музика: По време на упражнения от 1 до 9 първо се изпълнява класическа индийска музика с флейта, последвана от селекция от съвременна музика за флейта.

Бузите ви трябва да се издуят, позволявайки на стиснатите челюсти, върху които сте работили цял ден, да се отворят. Това е упражнение за зъбите, а не за дишане. Свързваме родовата сила на пъпа с енергията на епифизната и хипофизната жлеза. Това е всичко, което правим. Не правим нищо свръхестествено. Бузите ви трябва да се издуят, а въздухът да изстреля като изстрел. Дишайте колкото можете по-силно; абсолютно имате нужда от това.

2. Мудрата е същата. Започнете да издавате пукащ звук с устните си. Свийте устните си около зъбите си и ги затворете, след което ги разделете, издавайки пукащ звук. Поддържайте постоянен ритъм.

4 минути.

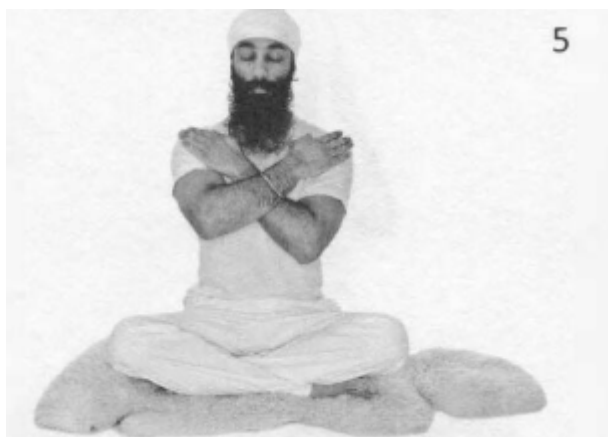
Опитайте! Вашата нервна система ще реагира. Това е вътрешна целувка. Целувате себе си. Затворете устните си, притиснете ги една към друга и след това, като барабанен ритъм, освободете цялото напрежение, което се е натрупало в челюстите ви.

3. Мудрата е същата. Дишайте дълбоко през устата си, 2 вдишвания в секунда. Движете бузите си с дишането. **1 минута.**

4. Същата мудра. Започнете да цъкате с езика си, притискайки го към твърдото небце. Поддържайте постоянен ритъм.

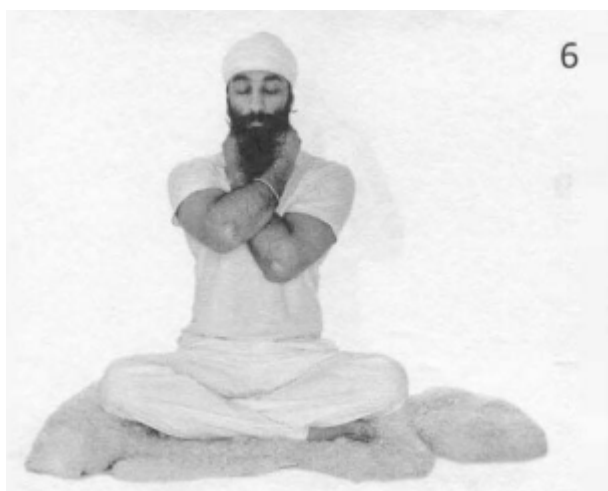
5 минути.

Ако направите това правилно, ще усетите напрежение и разтягане в долната си челюст. Това стимулира хипоталамуса. Правете това енергично, ритмично и непрекъснато.



5. Кръстосайте ръце пред гърдите си и започнете да пляскате с длани по раменете си: дясна длан върху лявото рамо, лява длан върху дясното рамо. Движенията са бързи, като птица колибри. Дълбоко бавно дишане.

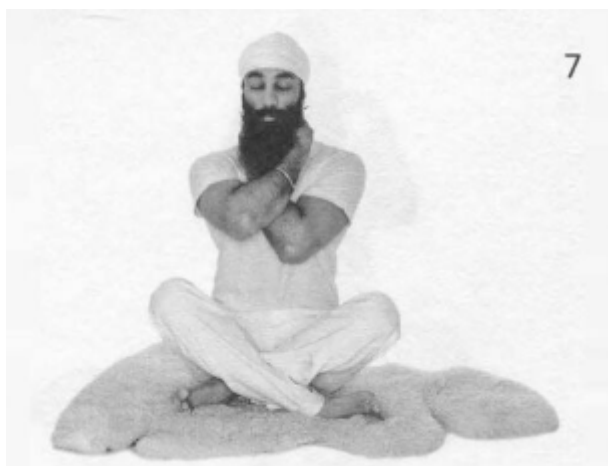
2 минути.



6. Дръжте ръцете си скръстени пред гърдите си. Започнете да пляскате с пръсти от страни на врата си.

3 минути.

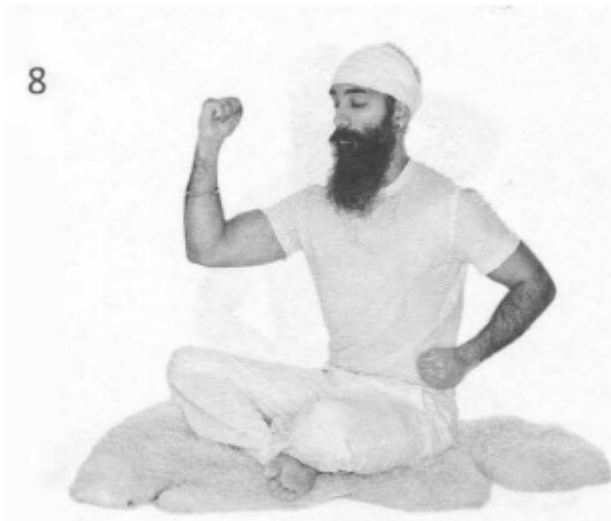
Бог ви е дарил със способността да се самолекувате. Вие сте напълно самодостатъчни. Ръцете ви естествено ще паднат там, където трябва. Бъдете спокойни и уравновесени - продължавайте да го правите, медитирайте.



7. Продължавайки със същите движения, както в упражнение 6, започнете *огнено дишане*. След 30 секунди започнете да повдигате и спускате коленете си в ритъм с движенията на ръцете и дишането си. Общо време: **5½ минути.**

Както горе, така и отдолу. Координирайте движенията си. Писна ми от всички тези глупости от типа „боли ме гърбът, боли ме вратът, боли ме това, боли ме онова“. Нека се отървем от цялата тази болка веднъж завинаги. Сложете ѝ край. Не спирайте – *огнено дишане*. То работи в три области:

крака, ръце и дишане. Днес трябва да освободите тялото си от всички минали разочарования, тревоги и напрежение – върху това работим. Моля, движете се ритмично, стегнете пъпа си. *Огнено дишане* от пъпа, ръцете и краката се движат ритмично, в хармония.

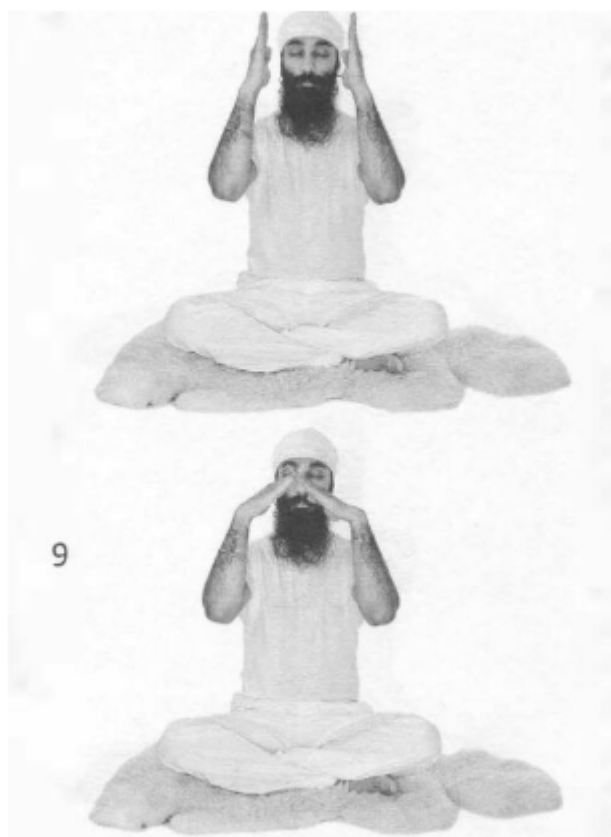


8. Притиснете палците си към хълмчетата на Меркурий в основата на малките си пръсти и след това стиснете другите си пръсти около тях в юмруци. Оставайки седнали, започнете да „бягате“ на място, като движите ръцете си напред-назад последователно. Не люлейте ръцете си, а по-скоро използвайте джогинг движение с ограничен обхват на движение. Продължете Дишането на огън, работейки с пъпа си, движейки се ритмично. Ребрата ви също трябва да се движат.

4 минути.

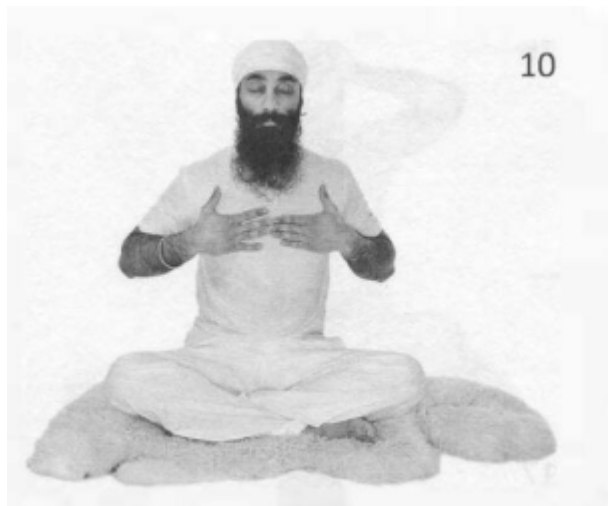
Ангажираме петте *татви* и обединяваме енергията им, така че да станете като бебета.

Всички негодувания, цялата ви уязвимост, трябва да изчезнат. Движете се! Не твърде много, но и не твърде малко. Трябва да освободим напрежението от самите дълбини на вашето същество, нищо повече, нищо по-малко.



9. Поставете ръцете си пред лицето си, с длани една към друга. Започнете да размахвате ръце, като ги сгъвате в китките, така че последователно дясната и лявата ръка да са отпред. Затворете очи и се концентрирайте върху третото си око.

3½ минути.



10. Започнете да пеете мантрата Humees Hum Tumee Tum от *Livtar Singh*. Пляскайте с длани по горната част на гърдите си, като спазвате ритъма. На всеки удар ударете гърдите си два пъти. Поддържайте ритъма.

2 минути.

**I am thine, in mine Myself, Wahe Guru
Humees hum, tumee tum Wahe Guru**

Искам да чуя звука на сто препускащи коня - това са гърдите. Говорете на душата си чрез езика на музиката.

Можете да изтеглите или слушате *Livtar Singh - I am Thine-Humees Hum Tumee Tum* от ТУК!

11. Докато продължавате да пеете, пляскайте с две ръце последователно по гърдите си и пъпния център. **4½ минути.** Задвижете енергията! Това е вашата енергия, никой няма да ви инжектира витамин В12. Свържете сърдечния център с пъпния център, редувайте ги.

12. Поемете дълбоко въздух, спуснете ръцете си и завъртете очи нагоре, насочвайки ги към третото си око - това е вашата фокусна точка. Издишайте и медитирайте в *третото око* под звуците на гонга. Едновременно с гонга се чува записът *Livtar Singh - I am Thine-Humees Hum Tumee Tum*, последван от *Guru Dass Singh - Walking up the Mountain*.

13½ минути.

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

Когато гонгът прозвучи, ще се освободите от подсъзнателната умора след 7 минути – това е максималното време, през което вашата идентичност и его могат да се задържат върху него. Не можете да устоите на гонга. Разбира се, можете да устоите; може да се чувствате странно и да си мислите: „Къде летя?“ Но ще бъде най-добре, ако кажете: „Летя“ и се оставите да се издигнете, и започнете да се извисявате. Това е най-доброто! Дайте си шанс. Дайте шанс на имунната и ендокринната си система да се възстановят. Жлезите са пазителите на здравето, богатството и щастието. Така го е замислил Бог. Нека се доверим на Този, който ни е създал, и нека пътуваме в неизвестното без страх или съмнение. Тогава ще можем да се извисяваме свободно. Под влияние на този звук тялото ще се освободи от тежестта, създадена от напрежение и отлагания на токсини.

13. Започнете да пеете със силен шепот записа на *Nirinjan Kaur - Ardas Bhaee*. Концентрирайте се върху върха на носа си, със затворени очи. Гонгът продължава да звучи още 2 минути, заедно с музиката. Обща продължителност: **12 минути.**

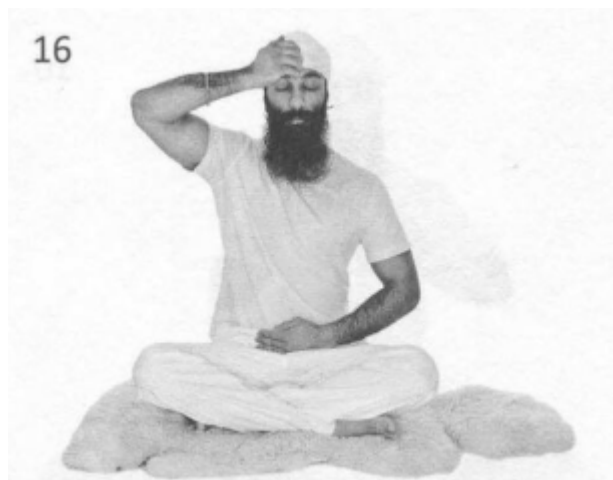
Можете да изтеглите или слушате *Nirinjan Kaur - Ardas Bhaee* от ТУК!

Не е необходимо да повдигате кундалини; тя ще се издигне сама. Трябва само да съскате силно и музикално.

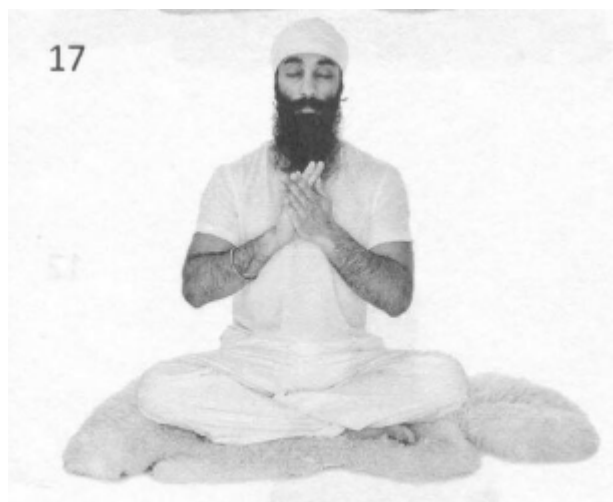
14. Започнете да пеете мантрата. **1 минута.**

15. Сега се потопете в дълбока тишина. Концентрирайте се върху пъпния център. Музиката продължава да свири.

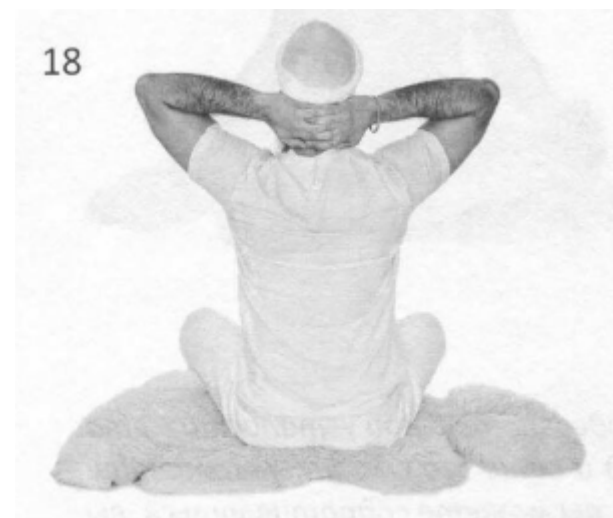
1½ минути.



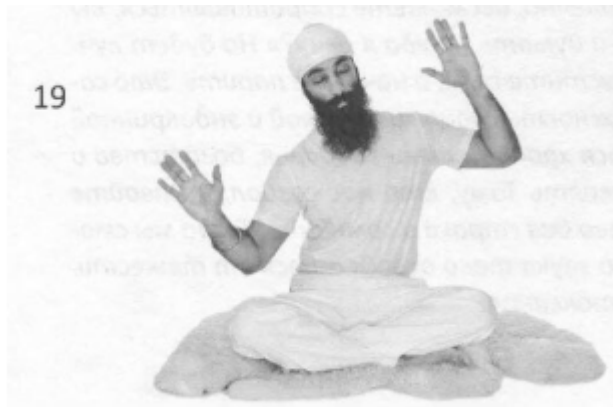
16. Приемете мудрата, както в упражнение 1, концентрирайте се дълбоко. Музиката продължава. След 30 секунди започнете да подсвирквате силно заедно с музиката. Общо време: **2½ минути.**



17. Замълчете и започнете да пляскате с ръце, нежно и ритмично. **1½ минути.**



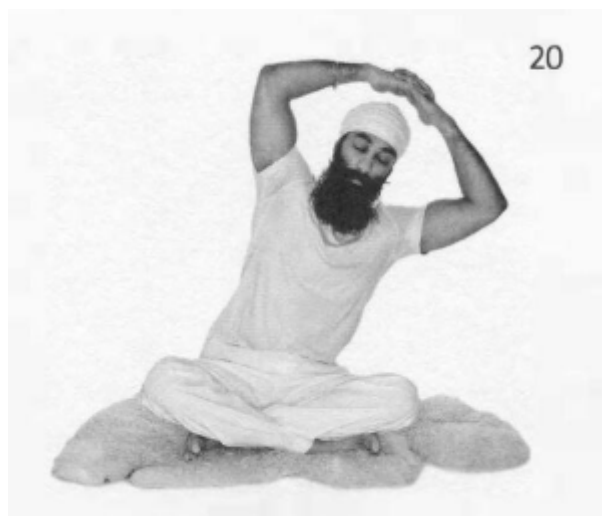
18. Музиката продължава. Сключете ръце зад врата си, преплитайки пръстите си. Вдишайте и задръжте дъха си. Стегнете целия си гръбнак и тяло. Задръжте дъха си за **30 секунди**. Издишайте. Вдишайте и задръжте дъха си. Стегнете стойката си. Задръжте за **30 секунди**. Издишайте и повторете отново.



19. Отпуснете се и преминете към записа на *Sat Peter Singh* - Himalaya.

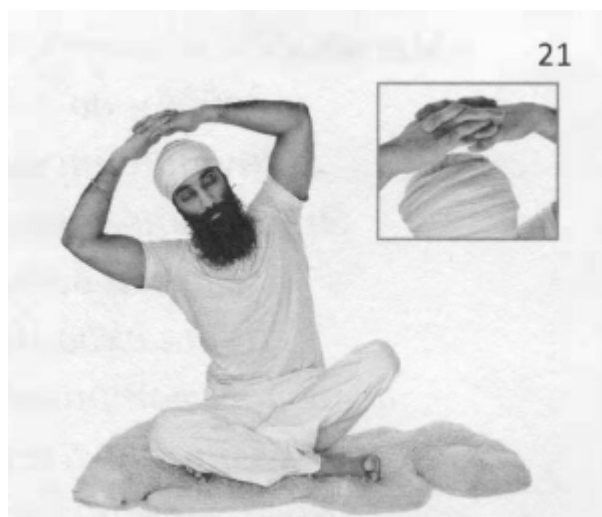
2 минути.

**Можете да изтеглите или слушате
Sat Peter Singh - Himalaya от ТУК!**

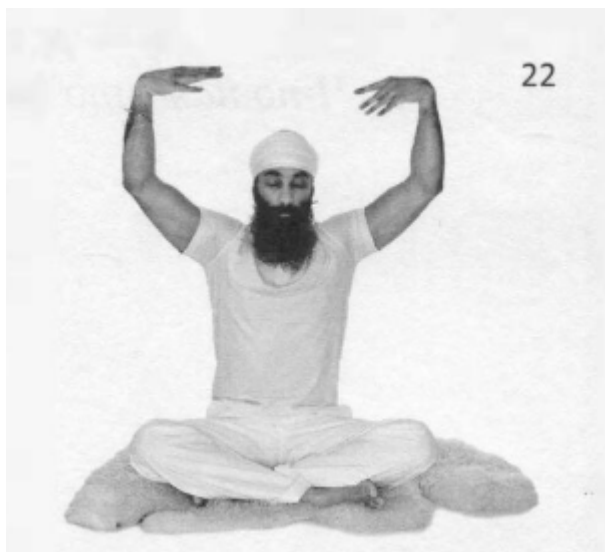


20. Сключете ръце, преплитайки пръстите си, и ги поставете на около 10 см над темето на главата си. Дланите са надолу. Люлейте се наляво и надясно като махало. Продължете да звучи музиката.

1 минута.



21. Продължавайки да се люлеете, започнете да повдигате и спускате коленете си. **30 секунди.**



22. Вдишайте и разклатете ръцете си над главата си за няколко секунди. Отпуснете се и си говорете. Яжте и си почивайте.

От: Rebirthing - Breath, Vitality & Strength