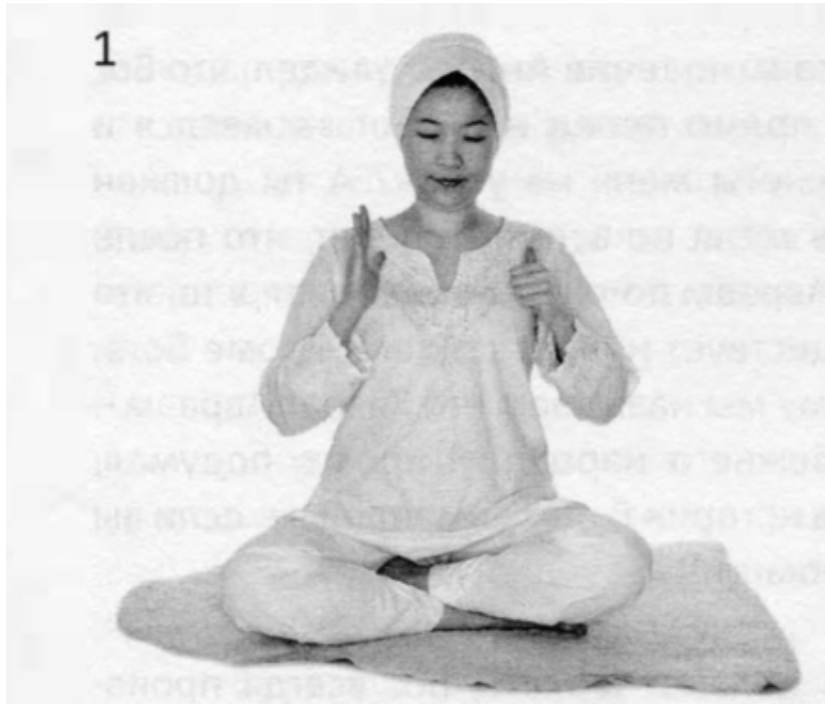


Крия - Освобождаване от болката на седмата година (Kriya - Letting go of the pain of the seventh year)

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



1. Поставете ръцете си пред гърдите си, с длани една към друга, така че да има разстояние от 30-40 см между тях. Дръжте дясната си ръка отворена, а лявата - свита в юмрук. Стиснете петте пръста на дясната си ръка в юмрук, с палец навън, и едновременно изправете пръстите на Юпитер (показалец) и Сатурн (среден пръст) на лявата си ръка, като натискате безименния и кутрето си с палеца. След това изправете петте пръста на дясната си ръка и едновременно сгънете пръстите на Юпитер и Сатурн на лявата си ръка, освобождавайки палеца. Продължете движенията с бързо темпо в продължение на **2½ минути**.

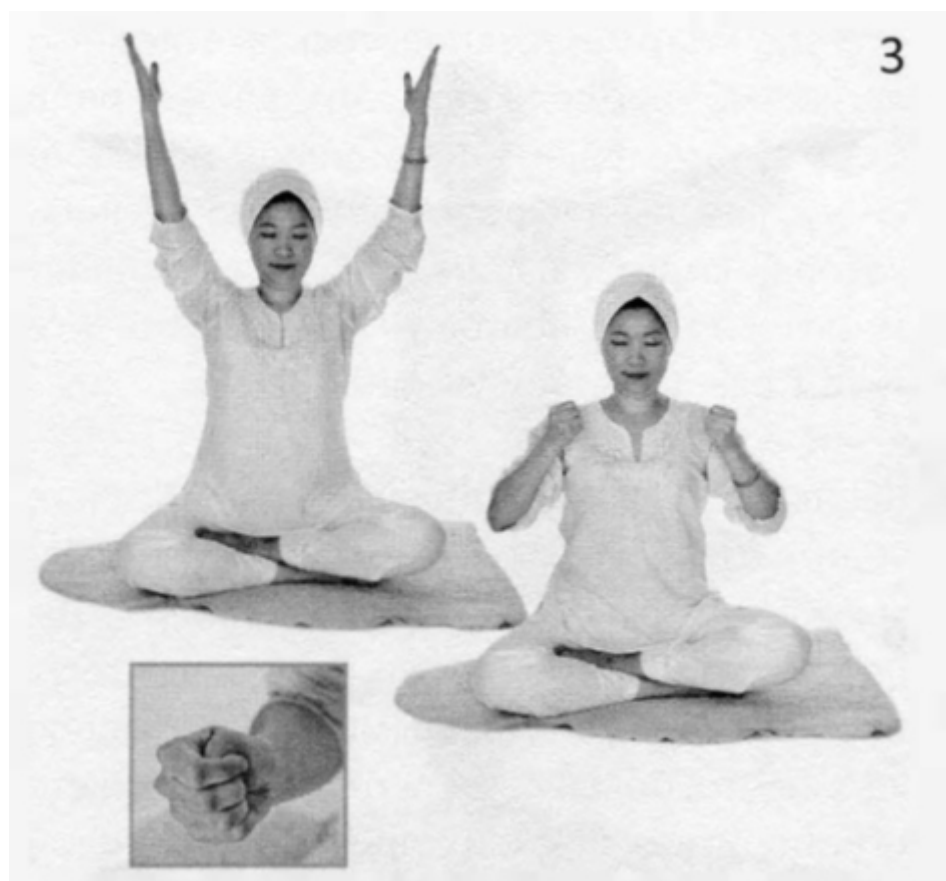
Това е принципът на живота: изправете се 5 пъти, наведете се два пъти - тогава ще оцелеете. Ако се наведете пет пъти и се изправите само два пъти, ще умрете веднага. Това е първият закон на живота. Вашият хоризонт трябва да се разшири пет пъти и да се свие два пъти.



2. Продължавайки да изпълнявате същите движения с ръцете, поемете дълбоко въздух и го задръжте. Докато задръжате дъха си, изпълнете 7 движения и след това издишайте. Повторете същата последователност още веднъж. Вдишайте отново и увеличете броя на повторенията, докато задръжате дъха си, първо до 14, а след това до 21. След тези 4 цикъла продължете по същия начин с 14 повторения на движенията, докато задръжате дъха си на вдишването.

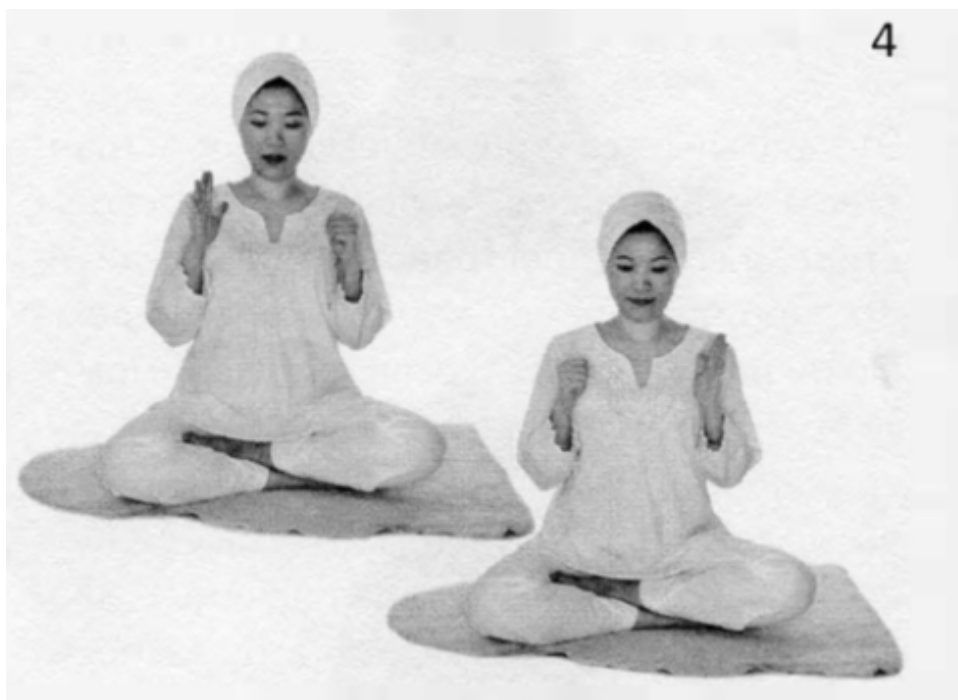
4 минути.

Знам, че е трудно, но нека го направим. Това е много важно да се направи, за да се енергизира сивото вещество на мозъка ни, като по този начин се засили собственият ни приток. Всичко това са меридианни точки – просто действа като акупунктура, нищо повече. Дишането не е автоматично; то е под ваш контрол.



3. Повдигнете ръцете си нагоре под ъгъл от 60°, лактите са леко свити, дланите обърнати една към друга. Ще трябва да изпълните следното движение: свийте юмруци с палци, притиснати към дланите, и ги хванете с другите четири пръста. Стиснете здраво юмруците си и ги издърпайте надолу до нивото на гърдите. „Доене на космическата крава“. Повдигнете ръцете си в начална

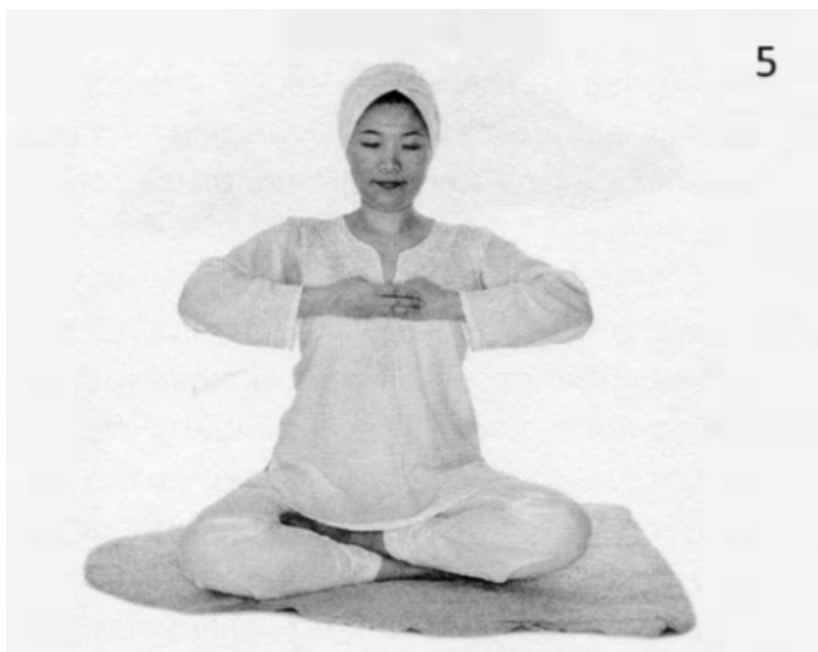
позиция, без да разтваряте юмруците си, след това отворете ръцете си и повторете движението. За да изпълните упражнението, поемете дълбоко въздух, задръжте го и повторете движението с ръцете си 7 пъти. Издишайте и продължете. **2 минути.**



4. Отворете леко очи и погледнете върха на носа си. Поставете ръцете си пред гърдите си, с длани една към друга. Редувайте се да свивате ръце в юмруци, с палци вътре в юмруците. За всяко свиване на юмрук, дясно или ляво, повторете **Хар (Har)**. Темпото е доста бързо – два пъти в секунда.

6½ минути.

Ще усетите болка от едната страна, но не и от другата. Пейте **Хар (Har)** от сърце.



5. Притиснете палците си към хълмовете на Меркурий в основата на кутрето си. Поставете лявата си длан върху сърдечния си център и поставете дясната си ръка върху лявата, с предмишници

успоредни на пода. Пръстите на дясната ви ръка сочат наляво, а пръстите на лявата ви ръка сочат надясно. Вдишайте дълбоко, издишайте напълно и задръжте дъха си. Мислено повторете мантрата **Хар, Хар, Хар** (*Har, Har, Har*) и слушайте. Задръжте дъха си за 15-30 секунди. Вдишайте отново, издишайте и повторете цикъла. Продължете за **5 минути**.

Научете се да живеете без да дишате. Вие поемате контрол над смъртта – не дишате и не се движите.

Накрая: Поемете дълбоко въздух и се отпуснете.



6. Изпънете ръцете си настрани, разтягайки ги от раменните стави. Започнете бързо да движите ръцете си нагоре и надолу от раменете си, с обхват на движение от 10-15 см. Ръцете ви са напрегнати, движенията бързи. Като калифорнийска птица, размахваща криле – летете! Дишането ви автоматично ще се промени. След 2 минути затворете очи – започва гонг медитацията и визуализацията – продължете да размахвате ръце. 2 минути.

Обща продължителност на упражнението: **4 минути**.

Медитация с визуализация

Медитирайте върху 7-мата година. Медитирайте върху 7-мата година. Върнете се към 7-мата година. Концентрирайте се: погледнете 7-мата година - точно 7-мата година, не по-рано и не по-късно. Продължете да размахвате ръце – ръцете са изпънати, успоредни на пода - продължавайте да летите. Трябва да разберете, че без значение кой сте, бял или черен, дебел или слаб, висок или нисък, именно 7-мата година от живота ви ви спъва. Цялата болка, цялото страдание - захвърлете всичко. Само 7-мата година, нито повече, нито по-малко. Моля, движете се.



7. Гонгът продължава да звучи. Поставете ръцете си на слабините си, дланите са обърнати нагоре. Нагоре, дясната ръка отгоре, върховете на палците се докосват. Седнете изправени. Продължете водената медитация.

11 минути.

Медитация с визуализация

Медитирайте върху 7-мата година. Спомнете си 7-мата година. Припомнете си всеки момент от тази година. Разгледайте го, изучете го, коригирайте го, оценете го. Концентрирайте се. Ако се концентрирате върху 7-мата година, ще се отървете от много проблеми.

Накрая: Гонгът отшумява. Поемете дълбоко въздух, изправете гръбнака си, приберете брадичката си и повдигнете гърдите си. Задръжте дъха си и погледнете 7-мата година от живота си за последен път. Издишайте. Поемете още веднъж дълбоко въздух, погледнете 7-мата година и простете ѝ. Всичко, което беше добро и лошо, простете ми. Издишайте и преминете веднага към следващото упражнение.

8. Едноминутно дишане: Започнете да дишате много бавно и дълбоко, съзнателно и бавно. Вдишайте бавно, задръжте и издишайте бавно. Идеалното съотношение е 20:20:20, което означава вдишване за 20 секунди, задържане за 20 секунди и издишване за 20 секунди. Или можете да започнете със съотношение 10:10:10 и след това постепенно да забавите дишането си.

Музикален съпровод: *Flowers in the Rain* и след това *Walking up the Mountain* от *Guru Dass Singh* (вижте приложението за текста).

11 минути.

Можете да изтеглите или слушате *Guru Dass Singh - Flowers in the Rain* от ТУК!

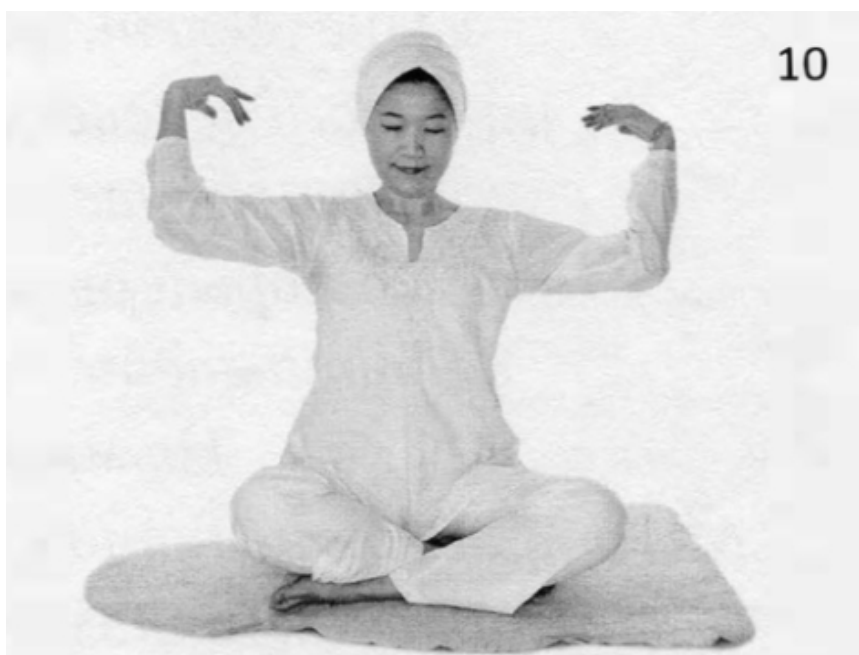
Можете да изтеглите или слушате *Guru Dass Singh - Walking up the Mountain* от ТУК!

Съзнателното дишане укрепва тялото и прави ума бистър и силен.



9. Мечи захват с огнено дишане. Преплетете пръстите на дясната и лявата си ръка. Дясната длан е обърната към гърдите ви, лявата длан е обърната далеч от гърдите ви. Изпънете ръцете си настрани. **1½ минути.**

Накрая: Вдишайте и задръжте дъха си за около 20 секунди, издишайте и задръжте дъха си за около 20 секунди. Повторете този цикъл още 2 пъти.



10. Отпуснете се и разклатете ръцете си, размърдайте пръстите на краката си. Разклатете цялото си тяло. Разклатете го. **30-60 секунди.**

От: Rebirthing - Breath, Vitality & Strength