

Крия - Естествено регулиране (Kriya - Natural Adjustment)

1. Легнете по гръб. Дръжте главата си на пода и приберете коленете си към гърдите. Ръцете ви са преплетени около края на седалището. Изпънете краката си право напред, така че да са успоредни на пода. Приберете коленете си докрай към гърдите си и отново изпънете краката си. Продължете това ритмично движение за **5 минути**, след което се раздвижете и продължете за още **2½ минути**. Много напрежение и токсини могат да бъдат отработени с това упражнение, но може да не е удобно.

1



2. Седнете в *лесна поза* и разклатете цялото си тяло, движейки ръцете и гърдния кош. Не се движете артистично, движете се със сила и енергия във всички посоки. Движете торса, раменете, целия торс. **4 минути**.

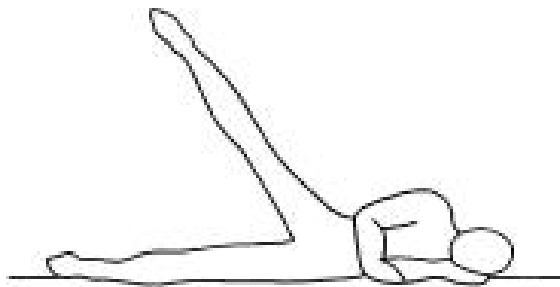
2



В тези първи упражнения ускоряваме енергията на *пълният център*. Когато долната част е ритмично изправена, горната част трябва да се разклати като земетресение. Всяка енергия, която се нуждае от регулиране, ще бъде регулирана в тази отпуснатост. Това се нарича неритмично регулиране. От съществено значение е за гърдния кош от време на време.

3. Легнете на лявата си страна. Изпънете десния си крак нагоре и го задръжте там, докато отпускате останалата част от тялото си. Преструвайте се, че спите, това ще ви даде естествена настройка. **2 минути**. Отделете се, всичко е отпуснато, освен единия крак. Сменете страните. **30 секунди**.

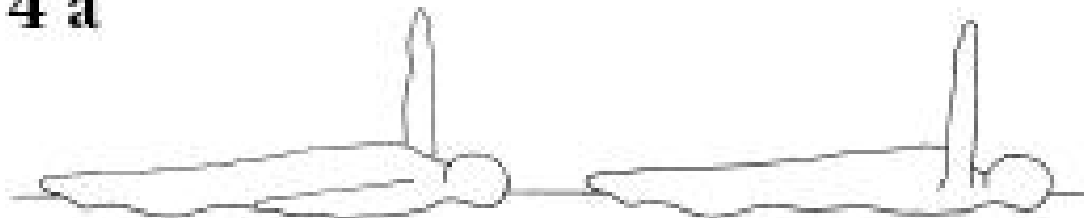
3



4. Легнете по гръб.

- а. Повдигнете дясната си ръка право нагоре до 90°. След това я спуснете и повдигнете лявата си ръка до 90°. Движете се бързо. **2 минути**. Това упражнение може да балансира енергията ви, ако се движите бързо и държите лактите си изправени.
- б. Повдигнете дясната си ръка и левия си крак изправени едновременно до 90°. Спуснете ги и повдигнете лявата си ръка и десния си крак изправени нагоре. Продължете. **2 минути**. Това упражнение е най-доброто нещо, което можете да направите за тялото си.

4 а



б

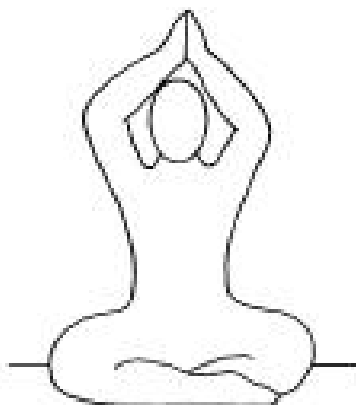


„Ако можеш да впечатлиш целия свят, че можеш да им служиш, ще ги имаш в дланта си.“

ЙБ

5. Седнете в *лесна поза* и съберете дланите си точно над линията на арката. (Арката е енергийна дъга над главата ви, простираща се от върха на ухото до върха на ухото.) Пейте дълго **Акаал** (*Akaal*). Всяко **Акаал** се мантрува приблизително 10 секунди. Мантрувайте 5 пъти.

5



6. Отпуснете се.

От: Reaching ME in me