Крия – Преодоляване на въображаемите ограничения

(Kriya - Conquering one's Imagined Disabilities)





1.

Поза: Седнете в *лесна поза* с изправен гръбнак. Свийте лактите така, че мишниците да са близо до гръдния кош, а предмишниците да сочат нагоре. Дланите първоначално са пред раменете, с разперени пръсти. Дланите са обърнати навън, а палците сочат един към друг. Завъртете китките навътре (водени от палците), докато дланите застанат с лице към тялото, а палците сочат встрани. Докато китките се завъртат навътре, пръстите се свиват в юмрук. Когато китките се завъртат навън, за да се върнат в изходна позиция, пръстите отново се разтварят.

Дишане: Оформете устата като „О“ и дишайте като задъхано куче през отворената уста. Въртенето на китките е синхронизирано с дишането. Движете се бързо. Гледайте към върха на носа.

Време: 3 минути.

Накрая: Вдишайте, задръжте дъха за 15–20 секунди, свийте пръстите в юмруци и стегнете всеки мускул в тялото. Издишайте. Повторете тази последователност още два пъти и се отпуснете.

Коментари: *Това упражнение може да донесе значително изцеление на тялото.*





2.

Поза: Започнете последователно да изтласквате ръцете и дланите напред, сякаш отблъсквате нещо от себе си. Изтласквайте едната ръка напред, докато издърпвате другата назад покрай тялото. Дръжте дланите и пръстите отворени, като движението се води от основата на дланта.

Дишане: Оформете устата като „О“ и дишайте като задъхано куче през отворената уста.

Време: 3 минути.

Накрая: Вдишайте, задръжте едната ръка изпъната, докато задържате дъха за 15–20 секунди, и стегнете всички мускули на тялото. Издишайте. Вдишайте, изпънете другата ръка, задръжте дъха за 15–20 секунди и стегнете всички мускули толкова силно, че тялото да започне да трепери от напрежение. Издишайте. Вдишайте, сменете отново ръцете, задръжте дъха за 15–20 секунди и стегнете всички мускули. Издишайте и се отпуснете.

Коментари: *Това упражнение ще помогне за премахване на вътрешните ви блокажи.*



3. Разтворете широко ръцете си, като лактите са леко свити, пръстите – разперени, а дланите – леко вдлъбнати (като купички). Движете ръцете си в кръгове назад, докато дишате учестено – като задъхано куче – през уста, оформена като „О“. Движете се енергично.

Време: 3 минути.

Коментари: *Това е полезно за сърцето.*



Накрая: Вдишайте, изплезете езика си максимално навън, задръжте дъха за 15–20 секунди и стегнете цялото тяло толкова силно, че то да започне да трепери от напрежение. Издишайте. Повторете тази последователност още два пъти.

Коментари: Всяко ограничение е плод на въображението. Всяко постижение е преживяване. Тази крия развива човешката ни смелост да преодолеем ограниченията, които сами сме си въобразили.

Йоги Баджан

https://www.youtube.com/watch?v=Sv-wt3q2YJg - The Kriya To Conquer Imagined Disabilities

от: Self-Knowledge