

КРИЯ ДЛЯ ОСНОВНЫХ ИНСТИНКТОВ

стр. 1 из 3

KRYA FOR INSTINCTUAL SELF

перевод Nam Saran Kaur

The Teachings of Yogi Bhajan ©

1. Сядьте в простую позу. Соедините подошвы ног (Бабочка Поза). Захватите ноги обеими руками и притяните их как можно ближе к паху, сохраняя пятки как можно ближе к полу, как это возможно. Вдохните и выгните позвоночник вперед, сохраняя голову прямо. Выдохните и выгните позвоночник назад, сохраняя голову прямо. Продолжайте ритмично, скоординируйте движения с дыханием, время выполнения от 1 до 3 минут. Вдохните и задержите дыхание на короткое время, выдохните и расслабьтесь.

Это упражнение расслабляет нижние отделы позвоночника и стимулирует поток сексуальной / творческой энергии от 2 -й чакры.

2. Поза Кобры. Лягте на живот, ладонями на полу под плечами. Пятки вместе с подошвы ног вверх. Поднимайте корпус, выгибая позвоночник, позвонок за позвонком, от шеи до основания позвоночника до тех пор, пока руки не будут прямыми, локти зафиксированы. Выдохните. Затем вдохните и поднимите ягодицы так, чтобы тело образовало прямую линию от головы до пяток. Выдохните и опустите тело обратно в позу Кобры. Продолжайте ритмично с мощным дыханием в течение 1-3 минут. Затем вдохните в Позе Кобры, задержите дыхание, сделайте нижний корневой замок Мулабандху. Выдохните и расслабьтесь.

Это упражнение для укрепления нижней части спины и балансирования потока энергии от 2 -й чакры в область 3 -й чакры.

3. Ворона Поза. Сядьте на корточки, колени обхвачены руками и прижаты к груди, ступни плотно прижаты к полу. Держите позвоночник прямо. Пальцы вплетены в замок Венеры. Начните Дыхание Огня. Продолжайте в течение 1-3 минут. Вдохните. Выдохните и расслабьтесь.

Это упражнение прокачивает энергию нижних трех чакр и открывает кровообращение в бедрах и нижней части кишечника.

4. Подъем обеих ног на 90 градусов. Лягте на спину. Вдохните и поднимите обе ноги вверх на 90 градусов. Выдохните и опустите ноги. Продолжить ритмично с мощным дыханием для 1 до 3 минут.

Это упражнение укрепляет живот, активизирует пупочный центр и 3 -ю чакру, балансирует прану и апану. Это также хорошо для бедер и нижней части спины.

1.



2.



3.



4.



КРИЯ ДЛЯ ОСНОВНЫХ ИНСТИНКТОВ

стр. 2 из 3

KRYA FOR INSTINCTUAL SELF

перевод Nam Saran Kaur

The Teachings of Yogi Bhajan ©

5. Лягте на живот. Скрестите пальцы за спиной в Замок Венеры Замок. Сделайте вдох, поднимайте голову и руки, как можно выше, насколько это возможно. Начните Дыхание Огня. Продолжайте в течение 1-3 минут. Вдохните. Выдохните и расслабьтесь.

Это упражнение укрепляет поясницу, позволяет энергии течь в середине позвоночника и открывает нервные каналы в области солнечного сплетения.

6. Лягте на спину. Отдохните на спине в течение 1-3 минут, руки по бокам и ладонями вверх. Затем потяните колени к груди, руками обхватив колени, поднимите голову так, чтобы нос между коленями. Делайте перекаты на спине вперед и обратно от основания позвоночника к шее и обратно в течение 1 минуты.

Этот упражнение для расслабления и тренировки после него позвоночник отдохнувший и энергию от предыдущих упражнений распространена по телу.

7. А) Стойка на плечах. (Если у вас есть проблемы с шеей, пропустите это упражнение.) Лягте на спину, сделайте глубокий вдох и выдох, напрягите все мышцы. Поместите руки на бедра, чуть ниже талии. Поднимите бедра и ноги до вертикального положения, делая позвоночник и ноги перпендикулярно к земле. Поддерживайте тело руками, локти на полу. Убедитесь, что локти не слишком далеко друг от друга. Убедитесь, что вес вашего тела поддерживается плечами, локтями и шеей. Начните Дыхание Огня в этом положении. Продолжайте в течение 1-3 минут.

Б) Далее, продолжая дыхание огня, переходите в Позу Плуга. Пальцы ног касаются пола на спиной. Ноги должны быть прямыми. Руки прямые лежат на полу. Медленное и глубокое дыхание, осторожно тяните ноги дальше от туловища, так чтобы почувствовать напряжение в верхней части спины и шеи. Вполне приемлемо делать полу-пflug - позу, в которой ноги над головой параллельно полу.

Для завершения глубоко вдохнуть. Выдохните и расслабьте дыхание, медленно выходите из позы, разгибая позвонок за позвонком, от верхней части позвоночника к его основанию. Контролируйте каждый позвонок, так вы медленно опускаете себя вниз. Затем расслабьтесь на спине.

Это упражнения открывает верхние отделы позвоночника и связанные с ним нервные каналы для потока энергии Кундалини, в результате чего происходит дополнительная циркуляция энергии в голову и верхние железы. Все перевернутые позы имеют анти-гравитационный эффект на организм и очень успокаивают его. (Все

5.



6.



7.



КРИЯ ДЛЯ ОСНОВНЫХ ИНСТИНКТОВ

стр. 3 из 3

KRYA FOR INSTINCTUAL SELF

перевод Nam Saran Kaur

The Teachings of Yogi Bhajan ©

перевернутые позы не рекомендуется практиковать в течение первых нескольких дней менструального цикла).

8. Сат Крия. Сядьте в позе воздержания. Колени и пятки широко раздвинуты, так что вы сидите между коленями. (Если есть боль в коленях, используйте подушки, под ягодицы.) Протяните руки над головой так, чтобы локти касались ушей. Скрестите все пальцы, кроме указательного пальца, которые указывают вверх. Большой палец правой руки должны быть сверху. Начните петь "Сат Нам". Повторяйте звук "Сат" из точки пупка и солнечного сплетения, и втягивайте стенку живота к позвоночнику. На "Нам" расслабляйте живот. Продолжайте в течение 3-5 минут. Затем вдохните и сожмите мышцы плотно с ягодиц вплоть до спины, плечи. Мысленно позволяйте энергии течь через макушку головы. Череп. Выдохните и расслабьтесь.

Это упражнение прокачивает энергию Кундалини и объединяет энергию, выделяющуюся из нижних трех чакр на всю систему так, что общий эффект от этих упражнений является стабильными и долговечными.

9. Глубокая релаксация. Глубоко расслабиться от 3 до 10 минут. Комментарии: Как человеческие существа, у нас есть определенные инстинкты, как у животных, но у нас также есть способность направлять, формировать и придать смысл выражения этих инстинктов. Многие из сильнейших инстинктов находят выражение и представительство в «нижнем треугольнике» чакр (т.е., 1-й, 2-й и 3-й чакры). Физическими коррелятами этих чакр являются прямая кишка, половые органы и пупочный центр.

Согласно науке Гуманологии, как учил Йоги Бхаджан, дисфункции организма отражаются в сознании и наоборот. Серьезное невротическое поведение или саморазрушительные отношения проявляются как дисбаланс в нижнем треугольнике. Одним из наиболее прямых способов исправить такой дисбаланс является стимуляция нервной системы и желез, которые в свою очередь изменяют инстинктивные и выученные закономерности в нижних чакрах. Как только это будет достигнуто, достигается и новый энергетический баланс, и корректируется соответственно поведение.

