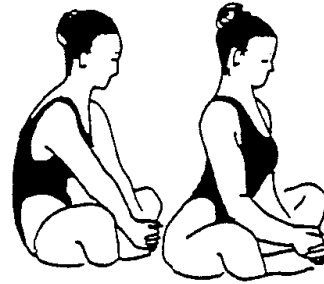


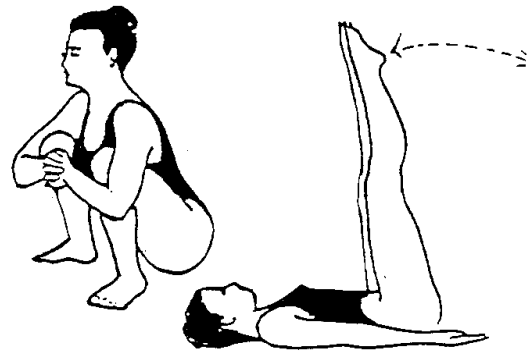
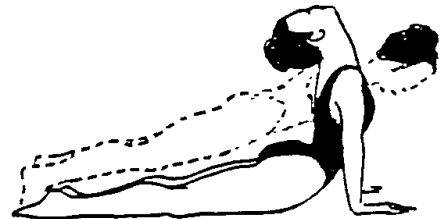
КРИЙЯ ДЛЯ ИНСТИНКТИВНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ

Как у человеческих существ, у нас есть инстинкты, как и у животных, но у нас, кроме того, есть способность направлять, придавать форму и придавать смысл их выражению. Многие из самых сильных инстинктов проявляются через «нижний треугольник» (1-ю, 2-ю и 3-ю чакры, коррелированные с прямой кишкой, половыми органами и пупком). В соответствии с наукой Гуманологии, как учил Йоги Бхаджан, дисфункции тела отражаются в сознании и наоборот. Невротическое и саморазрушающее поведение проявляются также в виде дисбаланса в нижнем треугольнике. Прямым путем для исправления этого дисбаланса является стимуляция нервной системы и желез с целью изменения инстинктивных и приобретенных паттернов в нижних чакрах. Именно через них можно путем медитативной самооценки осуществить желаемые целостные изменения в поведении. Данная крийя представляет собой пример такого рода технологии. Для достижения максимального результата сосредоточьтесь на том, что вы делаете и ощущаете.

1. Сядьте и соедините ступни ног вместе, пятки прижмите к паху, обхватите ступни руками, постарайтесь положить колени на пол. Вдохните, прогибая позвоночник вперед, и выдохните, прогибая его назад. Держите голову прямо и продолжайте ритмично выполнять движения синхронно с дыханием в течение 1-3 минут. Сделайте вдох, небольшую задержку, выдох и расслабьтесь. Расслабляет нижнюю часть позвоночника и стимулирует поток сексуальной энергии.



2. **Лягте на живот**, ладони положите на пол под плечами, пятки вместе, ступни смотрят вверх. На вдохе перейдите в **позу Кобры**, изгибая позвоночник позвонок за позвонком, от шеи до основания позвоночника, до тех пор, пока руки не будут прямыми, локти зафиксированы. Сделайте выдох, затем на вдохе поднимите таз и перейдите в позу Передней Платформы, тело должно составлять прямую линию – от головы до пяток. Вернитесь в позу Кобры на выдохе. Ритмично повторяйте упражнение в сочетании с мощным дыханием 1-3 минуты. Для завершения сделайте вдох в позу Кобры, задержите дыхание и выполните короткую Мулабандху, расслабьтесь. Укрепляет низ спины и балансирует поток сексуальной энергии с пупочной энергией.

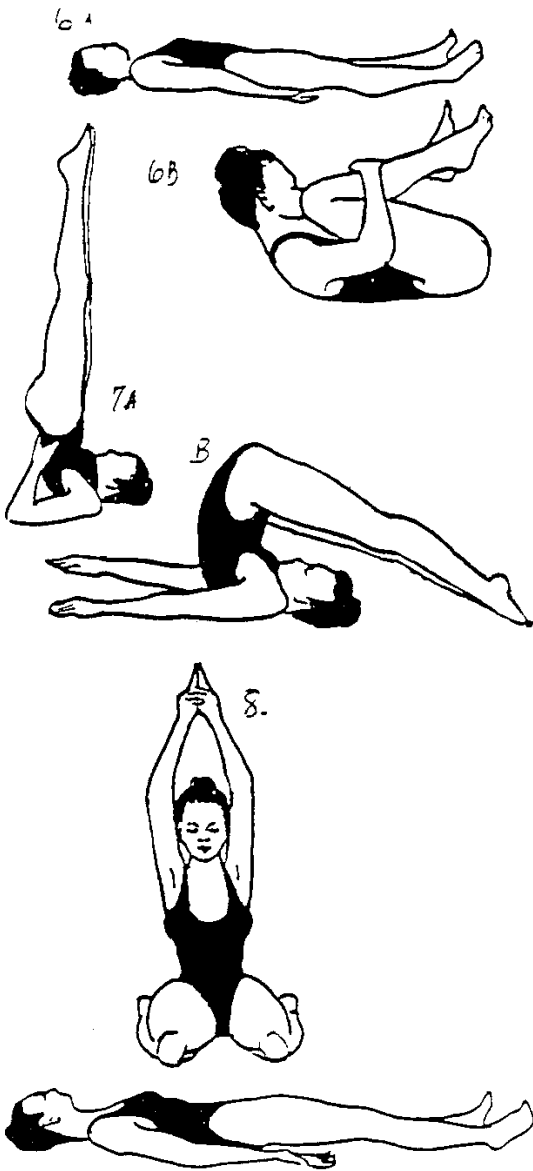


3. Сядьте в **позу Ворона**, колени упираются в грудь, ступни ног прижаты к полу, спина прямая. Обхватите руками колени, переплетите пальцы в Замок Венеры и выполняйте огненное дыхание в течение 1-3 минут. Обеспечивает циркуляцию энергии нижних 3 чакр и направляет ее в бедра и нижние отделы кишечника.



4. **Лежа на спине**, сделайте вдох и поднимите ноги до угла 90°, выдохните и опустите их. Ритмично выполняйте упражнение с мощным дыханием 1-3 минуты. Укрепляет абдоминальные мышцы, устанавливая пупочный центр и балансируя прану и апану.

5. **Лежа на животе**, переплетите пальцы в Замок Венеры на спиной. На вдохе поднимите голову, ноги и руки как можно выше. Выполняйте огненное дыхание 1-3 минуты. Сделайте вдох, выдох и расслабьтесь. Укрепляет низ спины, позволяет энергии течь в среднюю часть позвоночника и открывает нервные каналы в солнечном сплетении.



6. Расслабьтесь лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вверх в течение 1-3 минут. Затем прижмите колени к груди, обхватите их руками, поместите нос между коленями и перекачивайтесь назад и вперед по спине от основания позвоночника до шеи в течение 1 минуты. Расслабляет позвоночник и распределяет энергию, сгенерированную в ходе предыдущих упражнений.

7. а) **Лежа на спине**, поднимите ноги в стойку на плечах, используя руки для поддержки, локти на полу, тело перпендикулярно полу от плеч до пальцев ног, вес перенесен на плечи, локти и шею, подбородок упирается в грудь. Выполняйте огненное дыхание 1-3 минуты.

б) Продолжая выполнять огненное дыхание, перекиньте ноги за голову и дотроньтесь пола кончиками пальцев ног, ноги прямые, руки вытянуты вперед на полу. Удерживайте эту позу 1-2 минуты. Медленно и осторожно потяните ноги еще дальше за спину для мягкого растяжения шеи и верхней части спины. Затем сделайте глубокий вдох, выдох и медленно разогните спину, позвонок за позвонком, и расслабьтесь, лежа на спине. Открывает верхнюю часть позвоночника и связанные с ней нервные проходы для продвижения энергии Кундалини и стимулирует щитовидную и паращитовидную железы.

8. **Сат Крийя в позе Целибата**. Широко разведите колени и сядьте между пяток в позу Воздержания, руки вытянуты вверх над головой и начните «Сат Крийю» (см. «Сат Крийя», стр. 77). Пойте «Сат» (рифмуется с «but») из пупочного центра и «Нам» (рифмуется с «Mom») на расслаблении, 3-5 минут. Сделайте вдох, напрягите мышцы от ягодиц по спине вверх, мысленно позволяя энергии течь через верхнюю часть черепа. Сделайте выдох и расслабьтесь. Позволяет циркулировать энергии Кундалини и интегрирует энергию, высвобожденную нижними тремя чакрами, в систему так, чтобы эффект был стабилен и долговечен.

9. Глубокая релаксация продолжительностью 3-10 минут.