



КРИЯ ЙОГА

ДИНАМИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Крия йога гораздо менее известна, чем хатха йога, хотя по эффекту воздействия не уступает ей. Это йога, очищает тело и дает спокойствие разуму. «Крия» может переводиться как «действие», «очистительная процедура», «исправление неправильно сделанного».

Крия йога подходит для людей с любым уровнем физической подготовки, особенно необходима людям, ведущим малоподвижный образ жизни, будь то современные люди, уставившиеся в экран или древние мудрецы, сидящие сутками в медитации. Именно от таких мудрецов и пришло к нам это знание. Наиболее известная цепь преемственности: Бабаджи — Лахири Махасая — Шри Юктешвар — Парамахамса Йогананда.

В крия йоге сформировались группы циклических движений. При выполнении движений у каждого может быть свой собственный ритм, более того, этот ритм может меняться изо дня в день и в течении дня. Самое главное в крия йоге не быстрота, сила или амплитуда движений, а состояние гармонии. Показателем успеха в практике может служить прилив энергии, хорошее настроение, легкость в теле и желание продолжать заниматься. Гибкость тела, сила и выносливость – всего лишь приятные приложения к занятиям.

Упражнения (крии) подобраны таким образом, что **за относительно короткое время занятия человек совершает все движения, необходимые для поддержания полноценного здоровья.** Это движения, которые вы бы делали, если бы жили гармоничной жизнью на природе. Каждая крия выполняется фиксированное количество раз (рекомендуется 27) или на время (в переводе на секунды получим 75, 90 или 120 сек — для разного уровня сложности). Рекомендуется выполнять упражнения в данной последовательности, до их освоения. Потом можно менять порядок, добавлять или убирать упражнения.

Конечная цель практики – познание себя. При выполнении повторяющихся движений, постепенно приходим к состоянию, когда тело само по себе, мы забываем про него и понимаем, что мы – не физическое тело. Разум наблюдает за телом, а мы наблюдаем за разумом. Мысли приходят и уходят, но мы не подключаем к ним эмоции и не бросаемся сразу их выполнять, а лишь наблюдаем за ними. Таким образом, мы отделяем себя от мыслей. Следующим этапом ставятся под контроль эмоции. Мы находим внутренний источник счастья, не зависящий от внешних обстоятельств. Так наше Я раз-отождествляет себя с физическим, тонким и эмоциональным телом, получает возможность их контроля и исправления.

ВХОДНЫЕ КРИИ:



1. Положи свое тело животом на землю, ладони под плечами. Поднимай и опускай свое прямое тело с помощью рук, задерживая при этом внутри себя воздух так долго, как приятно разуму. Таким образом, уйдешь в себя.

2. Приседай и вставай, держа руки перед собой. Делай так много раз. Приседая, позволяй шару энергии прокатиться по позвоночнику.



3. Наклоняйся вперед, доставай руками землю, делай много наклонов. Позволь энергии стечь по спине, к голове и рукам.



4. Стань прямо, расставь ноги на ширину плеч, подними руки в разные стороны, параллельно земле. Затем согнись в пояснице и крутись влево и вправо много раз. Так очисти путь.

ПЕРВЫЙ КРУГ КРИЯ ЙОГИ



1, Сядь на землю, захвати левой ладонью правое запястье, наклоняйся вперед, касаясь головой земли, затем выпрямляйся. Делай так много раз. Сожжешь все грехи, центральный канал засияет.



2. Сядь на землю, возьми одну ладонь другой перед собой. Поворачивайся то в одну сторону, то в другую много раз. Так достигнешь состояния «недыхания», поймешь закон отождествления.



3. Сядь на землю, изогни спину назад как под бременем забот. Затем выпрямись, как если бы ты стряхнул с себя все заботы и устремился вверх.



4. Сядь на землю, изящно изогнись влево, затем вправо. Можешь помогать себе руками. При изгибах голова поворачивается в сторону. Так достигнешь красоты.



5. Сядь на землю, наклоняй голову вперед, затем назад. Делай так много раз. Проведи энергию через верхнюю часть спины и шеи.



6. Сядь на землю, выпрями ноги вперед, наклонись и захвати ладонями рук лодыжки или пальцы ног. Опускай и поднимай голову и туловище к ногам и коленям. Делай так много раз. Проведи энергию через спину. Энергию, разрушающую все преграды.



7. Сядь на землю, выпрями ноги вперед. Наклонись вперед и захвати ладонями рук лодыжки или большие пальцы ног. Перекатывайся с одной выпрямленной ноги на другую. Делай много раз, растяни мышцы ног, освободи энергию в ногах.



8. Сядь на землю, трясись телом, как камушком в пустом кувшине, во всех направлениях. Этим упражнением направь энергию в центральный канал, как гибкую веревку в трубку.



9. Ляг на спину так, чтобы ноги были согнуты в коленях, а нижняя часть спины лежала между ступней. Отрывай низ туловища от пола, затем возвращайся обратно. Заставь Ее (энергию) проснуться и перелей Ее из одного сосуда в другой, как драгоценный напиток.



10. Ляг на спину так, чтобы ноги были согнуты в коленях, а нижняя часть спины лежала между ступней. Отрывай низ туловища от пола, затем возвращайся обратно. Делай так много раз. Толчками пробуди энергию.



11. Встань на колени и ладони рук, выгни спину дугой вверх, затем прогни вниз. Делай так много раз, почувствуй тепло в позвоночнике.



12. Встань на колени и ладони рук, подними ногу вверх, за спину, как если бы скорпион наносил укус, затем верни ногу обратно. Делай так много раз.

13. Делай всё то же самое другой ногой.



14. Встань на колени, голову положи на землю. Прогни позвоночник вниз. Заставь Ее (энергию) стечь, как воду по наклонному желобу.



15. Ляг на согнутые колени, захвати запястья одной руки ладонью другой руки за спиной. Лоб положи на землю. Разум отключи от внешнего мира. Отрешишь, вытащи Ее — свою Шакти из внешнего мира.



16. Поставь голову на пол, обхвати голову руками, сгибай и разгибай колени, носки ног можешь отрывать от земли. Делай так много раз, это сделает тебя повелителем разума.



17. Сядь между ступней ног на землю, выпрями спину, шею, голову. Отрывай от земли и опускай туловище много раз. Так вгонишь Ее, разрушительницу преград и страданий, в центральный канал.

ВТОРОЙ КРУГ КРИЯ ЙОГИ



1. Сядь на землю, согни ноги в коленях, соедини ступни ног вместе и обхвати их ладонями рук. Раскачивайся вперед и назад. Так устранишь препятствия в ногах и познаешь тайное место силы в себе.



2. Сядь на землю, согни руки в локтях так, чтобы кисти рук касались плеч, делай круговые движения вперед, подобно птенцу, который пытается взлететь. Этим пробудишь Ее, богиню мудрости, в сердечном центре.



3. Сядь на землю, старайся смотреть в одну точку перед собой, вращай головой по кругу, наклоняя ее вперед, в сторону, запрокидывая назад. Это глазная крия (дришти-крия), лечащая болезни глаз и дающая ясность.



4. Сидя на земле, согни руки в локтях так, чтобы кисти касались плеч, делай круговые движения назад.



5. Сядь на землю, смотри в одну точку перед собой, вращай головой по кругу в другую сторону, чем до этого. Это глазная крия.



6. Встань прямо, на ступни ног, захвати запястье одной руки ладонью другой за спиной. Наклоняйся вперед так, чтобы ноги были прямые в коленях, а прямые, сцепленные руки за спиной были бы отведены как можно дальше. Делай так много раз. Как удар молнии, энергия жизни пройдет через твои ноги, туловище и руки, сметая все препятствия на своем пути.



7. Встань на ступни ног, ноги же пусть будут прямые или согнутые в коленях. Поочередно забрасывай то одну, то другую руку за голову. Этим очистишь левый и правый каналы тела.



8. Сядь на землю, согни руки в локтях, чтобы кисти рук касались плеч. Делай круговые движения руками поочередно вперед, подобно плывущей черепахе.



9. Сядь на землю, старайся смотреть в одну точку, поворачивай голову влево и вправо. Это глазная крия.



10. Сидя на земле, согни руки в локтях, чтобы кисти касались плеч. Делай круговые движения руками поочередно назад. Так откроешь Ее (Шакти) в грудном центре.



11. Встань прямо, захвати запястье одной руки ладонью другой за спиной, пусть руки будут прямые в локтях. Осторожно поворачивай туловище то влево, то вправо. Лицо пусть смотрит туда, куда поворачивается тело. Делай так много раз, но не переусердствуй. Так почувствуешь левый и правый каналы.



12. Встань прямо на ступни ног, затем начни прыгать на одной или двух ногах. Пусть все тело будет расслабленным. Этим достигнешь выносливости, этим расслабишь сжатые каналы тела, и энергия жизни потечет по всему телу.



13. Ляг на спину, захвати ладонями рук голову, поднимай руками голову, помогая мышцами живота, затем опускай обратно. Делай так много раз, так устранишь все преграды в шее и верхней части спины, и она достигнет затылка, наполняя собой разум.



14. Ляг на живот, обопрись верхней частью тела о согнутые в локтях руки. Сгибай и разгибай ноги в коленях. Если можешь, ударяй пятками или ступнями основание своего тела. Делай так много раз, так пробудишь ее внутри тела.

15. Встань на ступни ног, руки забрось за голову. Вращай областью таза по кругу. Найди место Ее (Шакти) пребывания, той, вокруг которой вращаются все миры.

16. Встань на ступни ног, руки забрось за голову. Вращай по кругу областью таза в другую сторону. Доверши дело самопознания.

СИЛОВЫЕ КРИИ



1. Сядь на корточки. Обхвати ноги руками, как если бы обнимал их. Опрокинься назад и плавно прокатись по позвоночнику от ягодиц до шеи и обратно. Делай так много раз. Продави Ее (Шакти), подобно волне, от основания тела по спине, через шею к голове.



2. Ляг на живот, положи ладони под плечи, прогибай спину, шею, голову назад, помогая руками. Делай так много раз. Заставь Ее (Шакти) проползти вверх по позвоночнику.



3. Ляг на живот, захвати ладонями рук лодыжки ног, прогнись назад в спине. Помогая себе руками и разгибая ноги в коленях, качайся вперед и назад много раз. Так разожжешь огонь Шакти в пупке и очистишь его.

4. Ляг на живот, прогнись назад в спине, захвати лодыжки и перекачивайся влево и вправо много раз. Так разрушишь преграды на Ее (Шакти) пути и станешь повелителем.



5. Ляг на живот, помести ладони под бедра и между ними. Поднимай и опускай ноги, опираясь на руки. Делай так много раз. Проведи Ее (Шакти) через ноги и сердце.

6. Обопрись о землю ладонями рук и ступнями ног, согнись в пояснице вверх так, чтобы ноги и руки были прямыми, а голова находилась между рук. Затем прогнись в обратную сторону, чтобы прямые ноги располагались вдоль земли, а спина, шея, голова прогибались назад. Делай так много раз. Этим выведешь застоявшуюся энергию жизни в руках и ногах из сна и введешь ее (Шакти) в позвоночник.



7. Ляг на живот, сцепи ладони рук за спиной и прогибайся назад, вытягивая руки, затем опускайся. Делай так много раз. Проведи Ее через сердечный центр и шею.

8. Ляг на живот, согни ноги в коленях, захвати лодыжки ног руками, разгибай ноги и прогибайся назад, в спине. Затем возвращайся в исходное положение. Делай так много раз. Так победишь все препятствия. Так выведешь энергию из рук и ног, и введешь Ее (Шакти) в центр, который позади пупка.



9. Ляг на спину, руки пусть лежат вдоль тела или за головой. Ноги пусть будут прямые или согнуты в коленях. Забрасывай прямые или согнутые ноги за голову и возвращай их обратно. Делай так много раз. Так проведешь Ее (Шакти) из пупка через шею к макушку головы.

10. Сядь на согнутые в коленях ноги, захвати запястье одной руки ладонью другой за спиной. Затем встань на колени. Прогнись в пояснице назад. Лицо пусть смотрит вверх. Руки за спиной пусть будут прямые в локтях. Затем возвращайся в исходное положение. Делай так много раз. Этим проведешь энергию жизни от сердца через горло к макушке головы.



11. После выполнения всех крий тебе следует лечь на спину или живот для отдыха. Пусть мысли приходят и уходят, ты же можешь переноситься туда, куда пожелаешь.

Входные



Первый круг



Второй круг



Силовые



Шавасана

