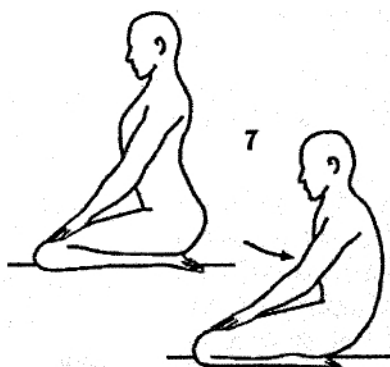
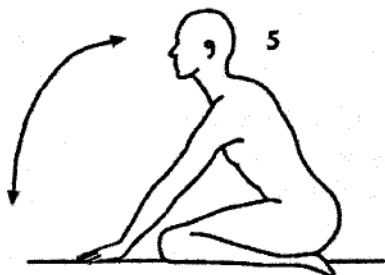
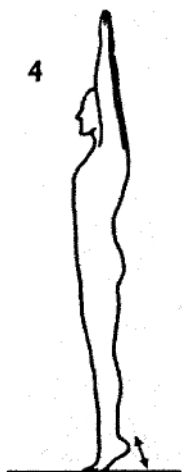
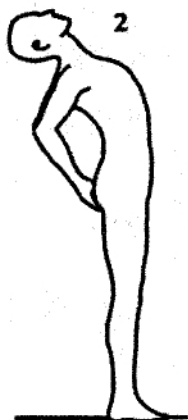
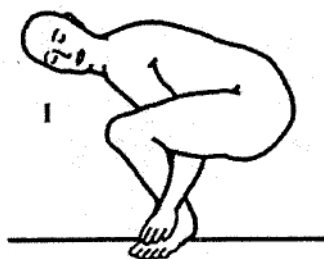


Wáhé Guru krija (Trikuti krija)



1) Helyezkedj el *Szék pózban* (hajlított térdrel, a hát párhuzamos a talajjal, a kéz a lábfejen nyugszik.) Tartsd egyenesen a gerincet, a fej lefelé néz. Fordítsd el a fejed a bal válladhoz és zengesd: *WÁ-HÉ*. Fordítsd a fejed a jobb válladhoz, és zengesd: *GU-RÚ*. Váltogasd közepes ütemben úgy, hogy a zengetés folyamatos legyen: *WÁ-HÉ GU-RÚ, WÁ-HÉ GURÚ*. Folytasd 3 percig.

2) Állj egyenesen. Tedd a kezed csípőre és hajolj hátra. Tartsd egyenesen a lábad, és engedd hátra a fejed. Fordítsd a fejed balra és zengesd: *WÁ-HÉ*. Fordítsd a fejed jobbra és zengesd: *GU-RÚ*. Folytasd 3 percig

3) Állj egyenesen. Hajolj kissé előre, tedd a kezed a térdedre. A gerinc egyenes, de a fej felfelé néz. Zengesd: *WÁ-HÉ* miközben a fejed balra fordítod. Zengesd *GU-RÚ*, miközben a fejed jobbra fordítod. Folytasd 3 percig.

4) Álló helyzetben nyújtsd a karod a fejed fölé, Zengesd *WÁ-HÉ*, miközben a lábfej a talajon van, A *GU-RÚ* zengetése közben emelkedj lábujjhegyre. Folytasd 3 percig.

5) *Szfínx*. Sarokülésben tedd a tenyered a talajra a térded elé. A gerinc és a karok legyenek egyenesek, mint egy ülő szfínxnél. Hajolj előre, érintsd meg a homlokoddal a talajt, és zengesd: *GU-RÚ*. Emelkedj fel és zengesd *WÁ-HÉ*. Folytasd 3 percig.

6) Könnnyű ülésben kezdsd suttogni a *Panj Shabdót*. *SZÁ-TÁ-NÁ-MÁ*. Két perc elteltével zengesd hangosan további 2 percig.

7) *Medencelapátolás zengetéssel*. Az előző gyakorlat után azonnal ülj a sarkadra, tenyereiddel a combokon. Kezdd el a gerincet hajlítani, közben erőteljes suttogással zengesd előreahajlítás közben: *SZÁ*, hátrahajlítás közben *TÁ*, előreahajlítás közben *NÁ*, hátrahajlítás közben *MÁ*. Folytasd 3 percig, majd meditálj.

MEGJEGYZÉSEK:

A *WÁ* zengetése közben összpontosíts a köldökpontra, a *HÉ* zengetése közben összpontosíts a mellkasra és a *GU-RÚ* zengetése közben összpontosíts a csücsörített ajkaidra.

Ezt a kriját tapasztalati úton lehet megtanulni. A gyakorlatsor a pajzsmirigy, a hipofízis és a tobozmirigy teljes körű erősítésére szolgál. Az egész test megizzad. A krija befejezése után meditálj, és tapasztald meg, hogy igazságot közvetítő csatornák vagyunk, és hogy a méltóságunk fenntartása a legkevésbé méltóságteljes pillanatokban jelenti az ember valódi értékét.

Ezt a kriját eredetileg Jógi Bhajan tanította 1974. november 27.-én