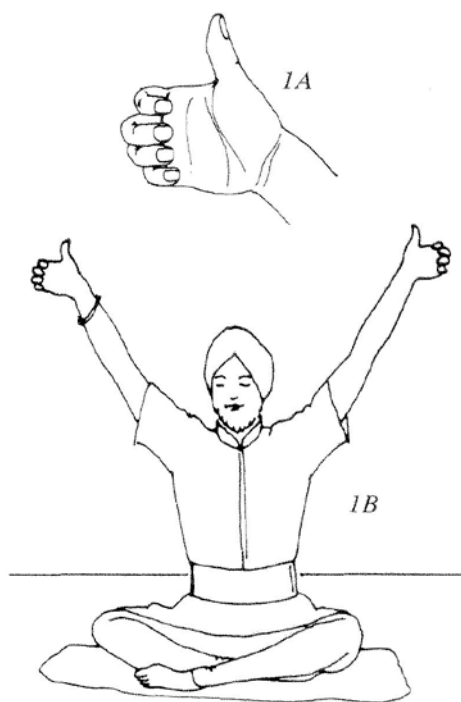
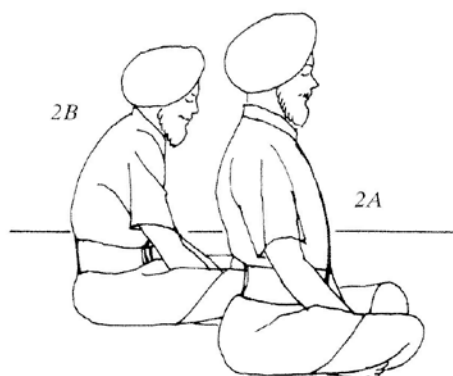


Крия за въздигане



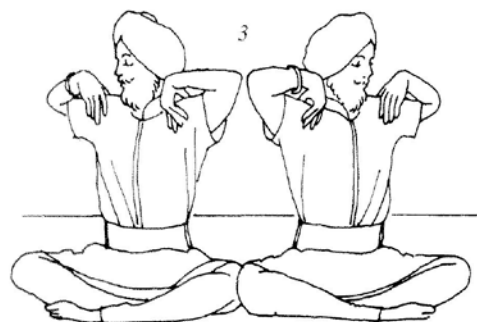
1. Сядаме в лесна поза. Вдигаме ръцете на 60 градуса. Свиваме пръсти към дланта (А). Палците са изправени гледат един към друг над главата (В). Със затворени очи се концентрираме над главата и правим огнено дишане 1-3 мин. В края вдишваме дълбоко и допираме палци над главата. Издишваме и прилагаме мулбанд. Вдишваме и се отпусваме.

Упражнението отваря дробовете, предизвиква състояние на бдителност на мозъчните полукълба и укрепва магнитното поле.



2. Сядаме в лесна поза. Хващаме глезените с двете ръце вдишваме дълбоко. Огъваме гръбнака напред и повдигаме гърдите (2А). На издишване, огъваме гръбнака назад (2В). Брадичката е успоредна на пода, главата остава неподвижна. Продължаваме с дълбоко дишане 1-3 мин., след това вдишваме, издишваме и отпусваме.

Упражнението стимулира и разтяга долната и средна част на гръбнака.



3. В лесна поза, поставяме пръстите върху раменете, палците отзад, останалите пръсти отпред. С вдишване се завъртаме наляво, с издишване надясно. Лактите са успоредни на пода. 1-3 мин.

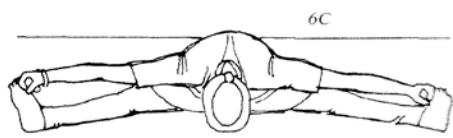
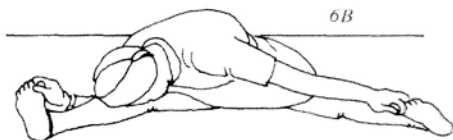
Упражнението стимулира и разтяга долната и средна част на гръбнака.



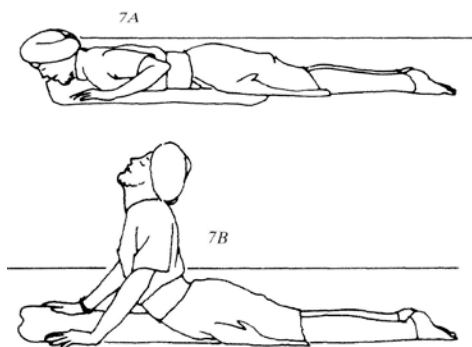
4. Изпъваме двата крака пред тялото. Хващаме палците на краката, палецът е върху нокътя. Вдишваме и изпъваме, изправяме гръбнака дърпайки пръстите и без да свиваме коленете (А). Издишваме, накланяйки се напред, докосвайки с лакти земята и с глава коленете (В). Продължаваме с дълбоко мощно дишане 1-3 минути. Вдишваме задържаме въздуха за кратко. Издишваме оставяйки в горна позиция, задържайки въздуха навън за малко. Вдишваме и се отпусваме. *Упражнението работи върху долната и горна част на гръбнака.*



5. Сядаме върху дясната пета, левият крак е изпънат напред. Хващаме с две ръце големия пръст на левия крак, прилагайки напрежение на нокътя на палеца. Докосваме с лакти земята и с глава коленете. Започваме Огнено Дишане. Продължаваме 1-2 мин. Вдишваме. Издишваме и протягаме максимално напред и надолу главата и тялото. Задържаме няколко секунди. С вдишване се изправяме. Сменяме краката и повтаряме същото упражнение. *Упражнението подпомага отделянето, разтяга седалищния нерв и повишава циркулацията в горната част на тялото.*



6. Разтваряме широко крака, хващайки палци като в упражнение 4. Вдишваме и изправяме гръбнака дърпайки палците (А). Издишваме и, накланяйки се от кръста се докосваме с глава лявото коляно. Вдишваме в централна позиция (А) и издишваме надолу и докосваме с глава дясното коляно (В). Продължаваме с мощно дишане 1-2 мин. След това вдишваме в централна позиция и с издишването се накланяме напред докосвайки с чело земята (С). Продължаваме 1 мин, след това вдишваме в горна позиция. Издишваме, поставяме чело върху пода. Задържаме въздуха издишан, докато се протягаме напред и надолу. Вдишваме и се отпусваме. *Това упражнение развива гъвкавостта на долната част на гръбнака и кръста и зарежда магнитното поле.*



7. Кобра. Лягаме по корем с длани под раменете (А). Петите са опрени, стъпалата са обърнати нагоре. Огъваме гръбнака прешлен по прешлен, от врата до основата на гръбнака докато изправим ръце и заключим лактите (В). Огнено дишане 1-3 мин. С вдишване огъваме гръбнака максимално. Издишваме и задържаме, прилагайки мул банд. Вдишваме. Издишвайки бавно, спускаме ръцете и отпускате гръбнака, прешлен по прешлен, от основата на гръбнака нагоре. Отпускаме се лежейки по стомах, с брадичка върху пода и ръце до тялото.

Това упражнение балансира сексуалната енергия, и прана и апана така, че енергията кундалини да може да циркулира до центровете в горната част на тялото през следващите упражнения.

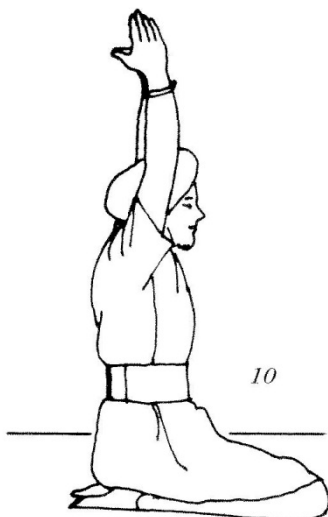


8. Лесна поза. Длани върху коленете. Повдигаме раменете нагоре на вдишване (А), оставяме ги да паднат надолу на издишването (В). 1-2 мин. С ритмично и мощно дишане. Вдишваме. Издишваме и се отпускате.

Упражнението балансира горните чакри и отваря хормоналната врата към мозъчните центрове.



9. Сядаме в Лесна Поза. Започваме да въртим главата в кръг, по посока на часовниковата стрелка – дясно ухо към дясното рамо, задната част на главата към тила, ляво ухо към лявото рамо и брадичката към гърдите. Раменете са отпуснати назад и надолу и остават неподвижни. Позволяваме на врата нежно да се разтегне докато главата продължава да се движи. Продължаваме 1-2 мин. Обръщаме посоката и отново продължаваме 1-2 мин. След това връщаме главата в централно положение и отпускате.



10. Сат Крия. Сядаме върху пети, ръцете са максимално изпънати, над главата. Заклучваме пръстите с изключение на показалците, които сочат нагоре. Произнасяме "Сат" и придърпваме пъпа назад; произнасяме "Нам" и го отпусваме. Ритъма е около 8 повторения за 10 секунди. Продължаваме 3-7 мин. За да приключим, вдишваме и стягаме всички мускули по протежение на гръбнака, започвайки от основата. Позволяваме на енергията да тече през върха на главата. Издишваме, прилагаме мул банд. Вдишваме и отпусваме позицията. *Сат Крия циркулира енергията кундалини през чакрите, подпомага храносмилането и заздравява нервната система.*



11. Отпускаме се в лесна поза или по гръб с ръце до тялото и длани обвърнати нагоре. *Дълбоката релаксация ни позволява да се насладим и съзнателно да интегрираме промените в ума и тялото, които са настъпили от практиката на тази крия. Позволява ни да усетим разширението на нашата същност, чрез магнитното поле и аурата, и дава възможност на физическото тяло да се отпусне дълбоко.*

КОМЕНТАР: Тази лесна последователност от упражнения е отлична за замявка и настройка. Тя систематично упражнява гръбнака и подпомага циркулацията на прана, за да балансира чакрите.