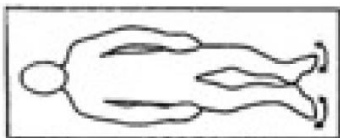


Крия за детоксикация (Kriya for Detoxification)

Ние се детоксикираме се непрекъснато през целия си живот. Ние обработваме храната, мислите и всички форми на енергия. Когато този поток е непрекъснат и ясен, ние сме постоянни и гъвкави. Проблемът е, че натрупваме повече, отколкото обработваме. Притиснати сме от отпадъците на метаболизма и остатъците от стари емоции. Този комплекс упражнения систематично премества енергията на тялото и ума, за да ви държи леки и жизнени.

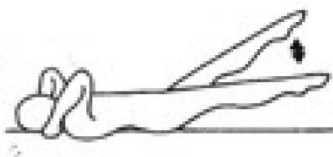
1



1. Легнете по гръб, с краката си напред. Вашите пети са събрани и пръстите ви са насочени нагоре. Като държите петите си заедно, поставете пръстите си така, че да сочат настрани. Десният крак сочи надясно, а левият крак сочи наляво. След това приберете пръстите си, така че отново да сочат право нагоре. Продължете

бързо да отваряте и затваряте краката си, като държите петите си заедно. Продължете за **4 минути**.

2



2. Останете по гръб си и сложете ръце под главата си. Повдигнете краката си на около 60 см. и ги движете като ножици нагоре и надолу, без да оставяте спускащата се пета да докосва до земята. Дръжте краката си прави, не огъвайте в коленете.

Това упражнение изчиства вътрешния гняв, когато се прави енергично. Продължете за 4 минути.

3



3. Легнете по корем и издърпайте езика си навън. Издишайте през устата си и се отгласнете нагоре в *Поза кобра*. Вдишвайте през устата си, докато се отпускате на земята. Продължете, поддържайки дъха и движението мощни. Това упражнение премахва токсините от тялото. Продължете за **6½ минути**.

4



4. Обърнете се по гръб си и донесете коленете си до гърдите си. Когато коленете докосват гърдите, повдигнете ръцете до 90 градуса (успоредни една на друга). Изправете краката си и спуснете ръцете и краката си на пода едновременно.

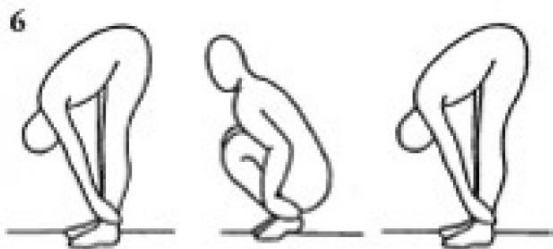
Продължете енергично това движение за **3 минути**.

Това е контролирано движение.

Не трябва да има шум, когато ръцете и краката докосват земята.



5. Седнете в *Лесна поза* и завъртете торса около основата на гръбнака. Това движение се извършва в посока обратна на часовниковата стрелка. Продължете за **3 минути**. Движете се колкото се може по-бързо през последната минута.



6. Станете. Наведете се и хванете глезените си. Докато държите на глезените си, седнете в *Поза гарван* и се върнете нагоре. Продължете това движение за **2 минути**.



7. Седнете удобно в *Лесна поза* с изправен гръбнак. Мантрувайте Сат Нам, Сат Нам, Сат Нам, Сат Нам, Сат Нам, Сат Нам, Уахей Гуру (*Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Wahe Guru*). 6 пъти Сат Нам + 1 път Уахей Гуру.

Едно пълно повтаряне на мантрата отнема 7-8 секунди. Продължете за **11 минути**.



На края: Вдишайте дълбоко и изпънете ръцете си над главата си, като докосвате дланите си. Задръжте дъха си 20-40 секунди, докато опъвате гръбнака нагоре. Издишайте. Повторете тази последователност още два пъти.