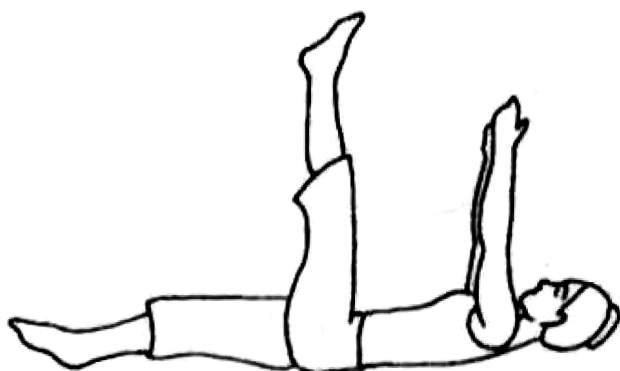


Крия – Обновете вашата лимфна система

(KRIYA – REFRESH YOUR LYMPH SYSTEM)

(Fountain of Youth, Kundalini Yoga as Taught by Yogi Bhajan, p. 25)

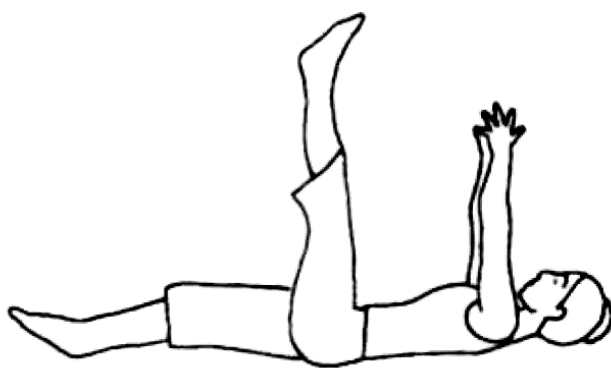


1

1. Легнете по гръб. Повдигнете десния си крак направо нагоре до 90 градуса. Левият крак остава равен на земята. Задръжте тази позиция стабилна и започнете да повдигате ръцете си едновременно до 90 градуса и обратно надолу. Ръцете трябва да се изтласкват изключително бързо.

Това е превенция за рак на гърдата. Стимулира лимфната област и движи основата на гърдите. Трябва да се изпълнява наистина бързо.

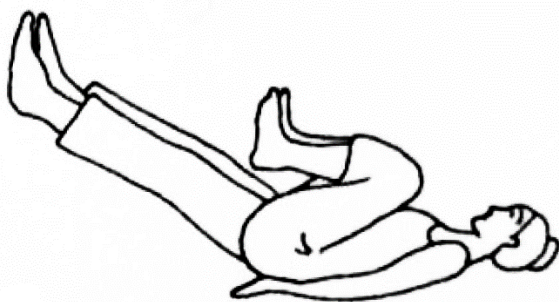
Сменете краката и продължете. 3 минути за всяка страна.



2

2. Останете легнали по гръб. Вдигнете ръцете си над главата си. Поставете върховете на пръстите на двете ръце заедно и приближавайте пръстите на двете си ръце. Дланите ще се придвижват една към друг и след това отново навън. В същото време, много бавно повдигнете краката си последователно нагоре и надолу до 90 градуса. 8 минути.

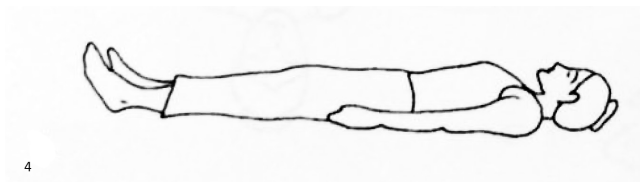
Върховете на пръстите ви са вашите мозъчни точки - масажирате мозъка си.



3

3. Останете по гръб. Изтласкайте краката си на 60 градуса. След това огънете коленете си и ги приближете към гърдите. Краката се простират отново (напред на 60°) и след това бързо се прибират към гърдния кош. Ръце са под таза, за да поддържате долната част на гръба. Опитвате се да ударите гърдите си с коленете. Продължете с ритмично темпо. 3 минути.

Това ще доведе до циркулация в областта на гърдите и гърдната област.



4. Легнете обратно долу с изпънато тяло и вдишайте през свити като „О“ устни и се опитайте да отпуснете тялото си да спи. 11 до 62 минути.

Бележки от Йоги Баджан:

„Вашето пранично тяло и вашето аурично тяло трябва да са хармонизирани, за да те държат млади и слаби 😊. Това е мястото, където е младостта ти. Направи го! Ако отделите от половин час до 45 минути, за да направите добра крия от Кундалини йога, това ще ви позволи да продължите. Аз не съм се шегувам. Дори тези, които правят редовно садана честно и не прекаляват в други области, могат да се поддържат себе си. Това е минимумът.“