

Крия - женският комплекс (Kriya - The Woman's Set)

Тази крия е предназначена да поддържа гръбначния стълб, органите и нервната система силни и здрави. Тя крия отнема 45 минути за изпълнение. Работи върху поддържането на женските полови органи здрави, особено облекчава напрежението в яйчниците. Ако се практикува всеки ден, може да ви даде красота, блясък и благодат.



1. Поза скала. Седнете на пети, дланите са на бедрата или ръцете са отпуснати в скута, гръбнакът е изправен. Отпуснете се медитативно в тази позиция. **3 минути.**



2. Разтягане на жизнения нерв. Това упражнение може да се направи по 3 начина:
а) Седнете на дясната пета, левия крак се изпъва напред. Сменете страните. **3 минути от всяка страна.** **б)** Или протегнете левия крак напред и издърпайте десния крак към слабините. Сменете страните. **3 минути от всяка страна.** **в)** И двата крака са изпънати напред. **3 минути.**

Хванете големия пръст на протегнатият крак. Вдишайте, изправете гръбначния стълб. Издишайте, прегънете се напред, наведете гръдния кош към бедрата и носа към коленете. Избягвайте накланянето само от главата. Във всичките 3 варианта използвайте продължително дълбоко дишане.



3. Поза камила. Изправете се на колене, бедрата са перпендикулярни на пода. Извийте се назад, задържайки се на петите. Нека главата да падне назад, натиснете бедрата напред. Продължително, дълбоко дишане. **3 минути.**

Това упражнение регулира репродуктивните органи.



4. Поза свещ. Легнали по гръб, поставете ръцете отстраните на бедрата, точно под талията и вдигнете бедрата и краката до вертикално положение, гръбнака и краката са перпендикулярни на земята. Разпределете тежестта на тялото върху лактите и раменете, като използвате ръцете, за да поддържате долната част на гръбнака. Брадичката се притиска към гърдите. Продължително, дълбоко дишане. **3 минути.**

Това упражнение освобождава натиска върху всички органи и стимулира щитовидната жлеза.



5. Поза стрелец. Поставете десния крак напред, така че краката да са на 60-90 см един от друг. Десният крак стои изправен напред, докато лявото стъпало достига ъгъл от 45 градуса, с петата назад и пръстите напред. Левият крак остава прав и стабилен, докато дясното коляно се сгъва, докато бедрото стане успоредно на земята (не позволявайте на коляното да излиза извън пръстите на краката); приберете таза нагоре. Свийте пръстите на двете ръце върху дланите, палците са изпънати. Сякаш дърпайки тетивата на лъка и придържайки стрелата, вдигнете дясната си ръка нагоре, изпъната напред успоредно на земята, над дясното коляно. Лявата ръка, свита от лакътя, се отдръпва, докато юмрукът застане на лявото рамо. Направете вратно заключване - приберете брадичката, повдигнете гръдния кош. Усетете този участък в гръдния кош. Очите се взират отвъд палците към Безкрая.

Практикувайте за **5 минути от всяка страна.**



6. Поза бебе. Седнете на пети. Наведете челото на земята. Ръцете са отпуснати от страни, с длани нагоре. **3 минути.**



7. Поза лък. Легнете по корем. Хванете глезените и използвайте мускулите на бедрата, за да издърпате горната част на тялото от земята. Повдигнете краката от земята. Тъй като гърдите се повдигат, нека главата ги следва. Задръжте позицията с продължително, дълбоко дишане. **3 минути.**



8. Поза скакалец. Все още по корем, краката са събрани заедно, с брадичката на земята, поставете юмруци под бедрата, под таза. Вдигнете краката нагоре и задната част на бедрата, за да поддържате краката заедно. Дишайте дълго и дълбоко. **3 минути.**



9. Поза крава. Застанете на ръце и колене. Ръцете са раздалечени на нивото на раменете, пръстите са насочени напред, коленете са директно под бедрата и стъпалата са изправени назад. Вдишвайте и наклоняйте таза напред, като извивате гръбнака надолу, като извиете главата и врата нагоре. Отворете сърдечната област и повдигнете брадичката, доколкото можете, без да претоварвате врата. Задръжте с продължително, дълбоко дишане.

3 минути.



10. Поза котка. Започвайки от поза крава, наклонете таза на обратно, като извиете гръбнака, приберете брадичката към гърдите, извити като ядосана котка. Задръжте с продължително, дълбоко дишане.

3 минути.



11. Разтегателна поза. Легнете по гръб, със събрани крака и изпънати напред стъпала. Изправете долната част на гърба. Поставете дланите, насочени напред, над бедрата към пръстите на краката. Повдигнете главата нагоре, приложете вратно заключване и погледнете пръстите на краката. Повдигнете краката до 15 см и започнете *огнено дишане* за **3 минути.**



12. Поза труп. Отпуснете се по гръб, с длани нагоре. **8-10 минути.**