

Крия да станеш очарователно красива (Kriya to Make You Enchantingly Beautiful)

Целта на този комплекс е да ви направи приказно красива. Тази кратка крия може да ви направи различен човек. Тя увеличава вашата красота, физически и психически. Много от нас са загубили контакт със същността на красотата, която идва от добро физическо състояние. Това е блясък на душата, която блести чрез физическия външен вид и отвъд нея. Тази серия ви повишава до ниво на съзнание, където можете да оцените новия приток на енергия. Това ви кара да искате да медитирате.



1. Вариация на огъване на гръбначния стълб. Седнете на пети в *поза скала* (Rock Pose). Поставете дланите на земята на земята извън коленете, малко напред. Издърпайте врата нагоре, изправете гръбнака. Трябва да изглеждате точно като един от малките будистки храмови лъвови. Започнете да огъвате гръбнака до максималния му капацитет, като държите **лактите прави**. Вдишайте, огънете напред, издишайте силно, огънете назад. Поддържайте стабилен ритъм. Челото ще се нагорещи и гръбнакът ще се изпоти. Продължете за **3 минути**.

Това упражнение пречиства кръвта, добавя сила към цялата нервна система и ще ви спаси от болки в гърба и раменете.

Преминете незабавно към следващото упражнение.

2. Йога Мудра. Все още в *поза скала* (Rock Pose), преплетете пръстите в основата на гръбначния стълб. Изпънете ръцете назад и ги вдигнете колкото е възможно по-високо. **2 минути**. Вдишайте, издишайте, отпуснете се.

Това упражнение ускорява кръвообращението и красотата в бузите ви, така че няма да имате нужда от козметика.



3. Седнете с изпънати напред крака и събрани пети. Поставете ръцете, с дланите надолу, отстраните на тялото, леко в задната част на бедрата. Повдигнете бавно краката до 60 градуса и задръжете. Не се навеждайте назад изобщо. **3 минути.** Вдишайте и издишайте 2 пъти.

Това упражнение разтяга седалищния нерв и спомага за облекчаване на главоболието.

Преминете незабавно към следващото упражнение.



4. С тялото в същата позиция като в **Упражнение 3**, сгънете коленете към гърдите. Балансирайте тялото, като държите краката на 15 см от земята. Започнете *огнено дишане* за **2 минути.** Вдишайте, издишайте, отпуснете се.

Това упражнение почиства кръвта с 50 мощни повторения на огненото дишане. Докато дъхът е непрекъснат, той почиства белите дробове и стимулира жизнената сила, за да запазите младостта и силата си.



5. Изпънете краката право отпред и хванете пръстите на краката. Лактите са прави. Издърпайте и удължете напълно гръбначния стълб и приложете *вратно заключване*. Затворете очите и ги търкулете нагоре. Натискайте пръстите си здраво. **2 минути.**



6. Поддържайте същата позиция като в **Упражнение 5** и започнете да пеете мантрата **ХЪМ (HUM)**. Това означава, **НИЕ**. Звукът е непрекъснат. Това ви помага да излезете от индивидуалната дребнавост и напрежение. Тя почиства белите дробове и създава такова стимулиране на жизнената сила, че можете да запазите младостта, силата и потентността си. Времето е неопределено.

Коментarii: Упражнения 5 и 6 стимулират двете главни жлези - черният дроб и далака. Ако се изпъвате много силно и се концентрирате, докато продължавате, може да видите цветове и други визуални ефекти. Това е само едно преживяване, така че преминете отвъд тази точка.

От: I AM A WOMAN Creative, Sacred, Invincible