

Крия - Да живее черния ни дроб (Kriya - Let the Liver Live)



1. Легнете от лявата страна. Поставете лявата си ръка под главата си, а левият лакът лежи върху земята. Повдигнете десния крак право нагоре и дръжте пръстите му с дясната си ръка. Дръжте двата крака прави. Започнете огнено дишане¹ и продължете за **4 минути** в тази поза.



2. Преминете в *поза колело*: легнете по гръб и свийте коленете. Дръжте краката на пода на земята и поставете дланите на земята над раменете си, като пръстите сочат към краката. Повдигнете торса от земята, като повдигнете пъпа нагоре². В тази поза, направете едно пълно дълбоко дишане през носа, вдишвате и издишвате напълно. След това направете едно пълно дишане през устата, вдишвате и издишвате напълно. Продължете да се редувате от носа до устата, като правите по едно пълно дишане, редувайки ги. Продължете за **4 минути**.



3. Влезте в същата поза като в упражнение **#1** с *огнено дишане* през устата за **2 минути**.



4. Станете с разтворени на 45-60 см. крака. Наведете се напред и опънете ръцете обратно през краката, за да докоснете пода. Дланите гледат нагоре, опаковата страна на дланите е на земята. Докоснете възможно най-назад. Дръжте главата надолу. Задръжте тази позиция за **1 минута**. После в тази позиция свийте езика на тръбичка и направете *огнено дишане* през свития език за **3 минути**.



5. Повторете упражнение **#1** с топовно дишане³ през устата (изключително мощен, експлозивен дишане). Продължете за **30 секунди**.



6. Станете и седнете **52 пъти**, без да използвате ръцете за подкрепа.



7. Застанете прави, с ръце на бедрата. Въртете горната част на торса в големи кръгове. Продължете за **2 минути**.

8. Релаксирайте.

*"Всеки, който ще тренира **#7** за **11 минути сутрин и вечер**, няма да има проблем с господин Черен дроб."*

"Когато не се отнасяте съзнателно към тялото си, умът ви не се отнася разумно към вас".

"Всеки, който ще направи този комплекс, ще бъде настроен за живот."

Йоги Баджан

¹Непрекъснато бързо дишане през носа, 2-3 вдишвания в секунда, докато издърпвате пъпния център при издишването и го отпускате при вдишването.

²Ако не можете да направите *поза колело*, легнете по гръб, визуализирайте тялото си в перфектна *поза колело* и следвайте инструкциите за дишане.

³Мощно *огнено дишане* през устата