

Крия - освобождаване от предменструалното напрежение и балансиране на сексуалната енергия (Kriya - Releasing Premenstrual Tension and Balancing Sexual Energy)

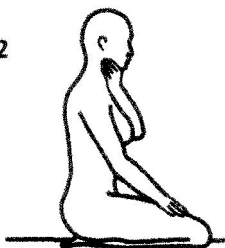
1



1. Седнете на пети. Протегнете левия крак право назад по земята. Наведете се напред и поставете челото на земята. Поставете двете си ръце от страни на тялото, с длани нагоре. Отпуснете мускулите и релаксирайте. Задръжте за **3 минути**. След това бавно се изправете на вдишване. Седнете на пети. Повторете и от другата страна за **3 минути**.

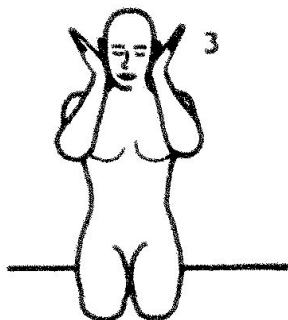
*Това упражнение е медитация само по себе си. Времето за практикуване може постепенно да се увеличи до **11 минути от всяка страна**. То се превръща в авто-транс медитация. Хипофизната жлеза се стимулира и яйчниците се отпускат. Тази поза също е отлична за очите.*

2



2. Масаж на гърлото и врата. Седнете на пети. С едната си ръка внимателно масажирате мускулите от двете страни на гърлото и шията. Използвайте вълнообразно движение от ключицата до челюстта. Продължете тези ритмични мачкания за **2 минути**.

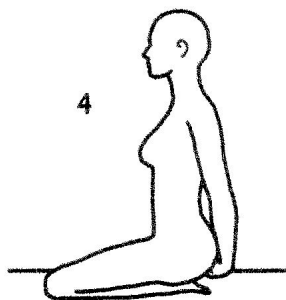
Това упражнение е за щитовидната и пета чакра.



3. Масаж на ушите. Все още на пети, вдигнете двете си ръце нагоре с дланите към ушите. Дръжте пръстите заедно. Създайте лек ъгъл на китките, така че пръстите да се отклоняват от черепа. Масажирайте ушните миди с дланите. Сменяйте между кръгово движение и линейни ходове нагоре и надолу. Продължете за **2-3 минути**.

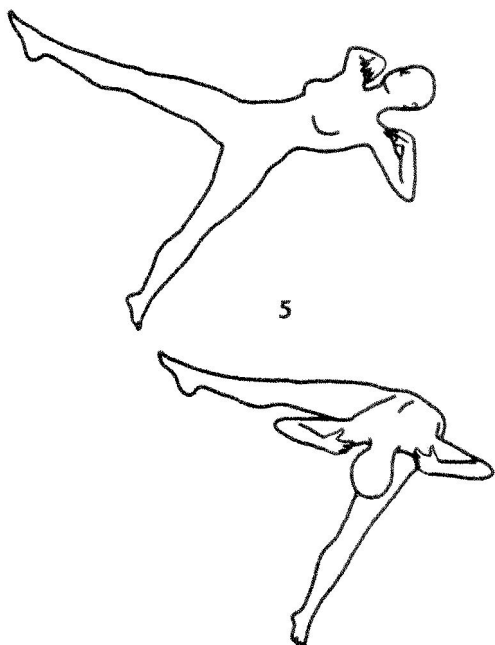
Вдишвайте и внимателно издърпайте ушните миди надолу и далеч от тялото. Задръжте за **10 секунди** и се отпуснете.

Това е за лимфна стимулация и циркулация. Има меридианни точки върху ушите, които управляват всички части на тялото. Това е масаж на цялото тяло, използващ само ушите.



4. Въртене на торса. Все още седнали на пети, незабавно поставете ръцете си в долната част на гърба. Заклучете пръстите във *Венерино заключване*. Дръжте гръбнака изправен. Вдишайте дълбоко, докато завъртите торса вляво. Издишайте и го завъртете надясно. Движението е умерено бавно и пълно. Продължете за **3 минути**. Накрая вдишайте, приложете *мулбандх* (mulbandh) (стегнете мускулите на ануса и половите органи и придърпайте пъпа назад) и се концентрирайте по цялото протежение на гръбнака. Представете си, как енергията, която тече в центъра на гръбначния стълб, подмладява и релаксира цялото ви тяло. Издишайте и релаксирайте.

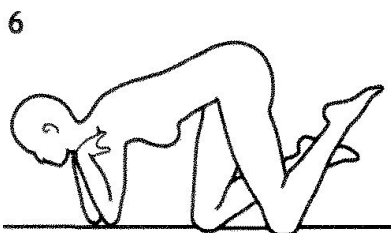
Това е за лумбалните прешлени и за релаксация в таза. Също така е добре за елиминирание.



5. Застанете с широко разтворени крака. Легнете по гръб. Разтворете краката възможно най-широко, без напрежение. Хванете раменете, с палци на гърба и пръсти отпред. Преместете горната част на ръцете така, че лактите да почиват на земята. Усетете всички мускули в тялото. След това, движейки се много бавно, мускул по мускул, изправете постепенно торса напред, докато се наведете надолу и поставите челото на земята. Задръжте тази позиция с отпускане за **3 минути**. Вдишайте дълбоко, докато лягате и се отпуснете. Постепенно се издигайте напред. Този път **се наведе над лявото коляно**. Задръжте позицията за **1 минута**. Вдишвайте и издишайте дълбоко **3 пъти**, след което вдишайте дълбоко, докато се върнете обратно на земята.

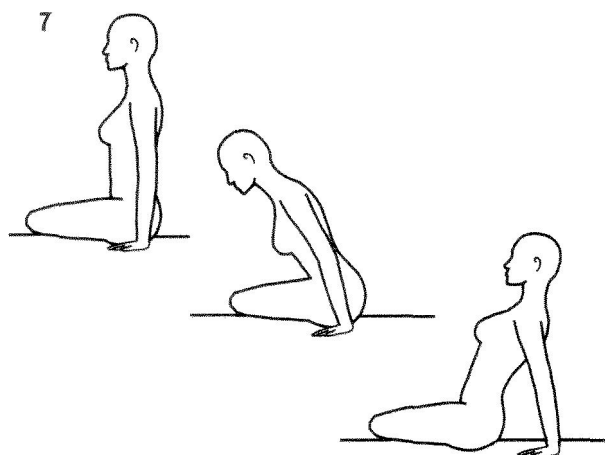
Повторете същото упражнение и задръжте над десния крак. Задръжте за **1 минута**. Вдишайте и издишайте дълбоко **3 пъти**. След това вдишайте дълбоко, докато лягате назад.

Това е за седалищния нерв и неговите разклонения. Укрепва корема и премахва напрежение, причинено от тревожност.



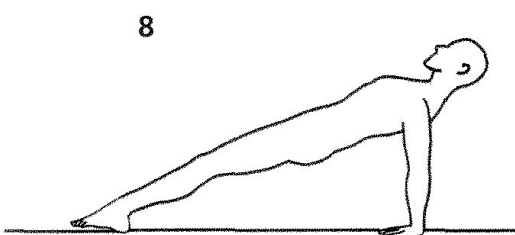
6. Разходка на колена и лакти. Започнете, като легнете по корем. Изправете се, за да балансирате на лактите и коленете. Повдигнете петите към задните части. Огънете предмишниците с ръце нагоре към раменете. Вдигнете главата, за да виждате напред. Започнете да ходите. Продължете за **3 минути**. Отпуснете се напълно по гръб в продължение на **1 минута**.

Това подобрява кръвообращението, работи върху сърцето и подобрява баланса.



7. Разходка в лотос поза. Седнете в пълна *лотос поза* (Lotus Pose). Заклучете краката на горната част на бедрата с колене близо до земята. Поставете ръцете на земята до коленете. Наклонете напред ръцете и наведете тялото напред. Повтаряйте движението, за да се отгласкват от земята. Продължете за **3 минути**.

Това отваря енергията на пъпния център, помага при главоболие и релаксира половите органи.



8. Поза задна платформа. Седнете с крака, изпънати отпред. Поставете ръцете на земята зад гърба и вдигнете бедрата нагоре, докато се формира платформа с изправен корем. Вдигнете главата, за да се огледате напред. Дръжте краката прави и започнете да ходите на петите и ръцете. Продължете за **3 минути**.

Това освобождава умственото безпокойство и напрежение и укрепва долната част на гърба и бедрата.



9. Релакс. Напълно се отпуснете по гръб. Станете безтегловни и се потопете в етера. Продължете за **15 минути**.

Коментarii: Тази серия коригира енергията в меридианите на половата циркулация. Освобождава напрежението в яйчниците и подобрява кръвообращението в областта на таза.

Тя е и отличен комплекс за мъже: балансира сексуалната енергия и помага на простатата.

За жените, ако имате хронични проблеми с напрежение и/или менструация, практикувайте тази крия всеки ден в продължение на 40 дни. През това време, на лека диета, пийте много вода и Йоги чай. Месечният цикъл на менструациите е основно хормонално събитие. Нивата на естроген могат да се променят значително. Тъй като химическите нива се различават, има съответни промени в емоциите, смяна в доминирането на мозъчните полукълба и промени в когнитивните способности - някои се подобряват и други се намаляват. За много жени менструацията е съпроводена с крампи и болка. Понякога това идва от твърде малка физическа активност и натрупване на напрежение. Липсата на движение и дишане пречи на тялото да се адаптира. Напрежението често се натрупва и се регистрира в яйчниците, което ги прави твърди и неподвижни. Обикновено яйчниците преминават през бавни контракции и повдигащи движения през месеца. Ако напрежението е твърде високо, това движение се прекъсва. Тогава тялото се опитва да компенсира с неподходящи мускули и нерви. Това води до болка и нередности.