

Крия - Комплекс за нервната система и ендокринния баланс (Kriya - Set for the Nervous System and Glandular Balance)

Тази крия е за намаляване на стреса и укрепване на ума и тялото, за да реагирате ефективно на промените по здравословен начин.



1. Седнете в *лесна поза*, като ръцете са изпънати настрани, успоредни на земята. Дланите са обърнати нагоре. Започнете да движите само пръста на Сатурн (средния пръст) нагоре и надолу бързо. Използвайки мощно дишане, вдишвайте, докато вдигате пръста си и издишвайте, докато го спускате. Продължете ритмично, координирайки това движение с дишането в продължение на **7 минути**.

Това упражнение стимулира хипофизата, за да създаде баланс между парасимпатиковата и симпатиковата нервна система.



2. Останете в *лесна поза*. Изтеглете ръцете отпред, успоредно на земята.



Поставете лявата ръка над дясната, като преплетете пръстите, с длани надолу.

Започнете бързо да размахвате ръцете си на ляво и на дясно, като движите главата и шията в същата посока, както ръцете. Дръжте лактите изправени. Продължете да координирате движението с мощно дишане за **5 минути**.

Това упражнение прави тялото много гъвкаво. То също така укрепва гръдните мускули и стимулира лимфните възли в тази област.





3. Седейки в лесна поза, изпънете ръцете право напред, успоредни на земята. Свийте ръцете в юмруци, с палци вътре в юмрука, докосвайки с палците хълмчето под малкия пръст. Поддържайки ръцете и юмруците си изпънати, вдигайте лявата ръка, докато дясната ръка слиза надолу. Продължете последователно да премествате ръцете нагоре и надолу силно, като координирате движението с мощно дишане за **8 минути.**

Това упражнение работи за балансиране на паращитовидната жлеза и стимулира отслабването.



4. Поза пеперуда. Седнете с допрени стъпала на краката, притиснати заедно. Изтеглете краката в слабините, като държите коленете възможно най-близо до пода. Залепете пръстите и поставете ръцете в скута.

Вдишайте и вдигнете ръцете над главата, като същевременно изтегляте коленете нагоре към центъра на тялото. Издишайте и спускайте коленете и ръцете до първоначалното положение. Продължете ритмично да координирате движението с мощно дишане за **8 минути**.

Това упражнение балансира прана и апана и настройва пълния център.

