

Крия за пъпния център и отделяне (на отпадъци) (Kriya for the Navel Center and Elimination)

В модерния ни начин на живот ние рядко ходим пеша или упражняваме тялото достатъчно, за да насърчим доброто отделяне през червата. Натрупването на отпадъци в храносмилателния тракт предотвратява доброто усвояване на хранителните вещества и осигурява място за размножаване на бактерии и заболявания. Ако отделянето е блокирано в основните канали, тялото ви ще се опита да изхвърли токсините през кожата в пъпки, обриви, циреи и т.н. Тази крия работи цялата отделителна система. Сексуалната енергия и енергията на дишането се стимулират и циркулират. Последните упражнения 15, 16 и 17 вдигат енергията към по-високите центрове.



1. Легнете по гръб. Повдигнете двата крака на 30-45 см от земята, като пръстите са в шпиц. Последователно придърпвайте коленете към гърдите, с продължителни, дълбоки вдишвания. Дръжте краката успоредно на земята. Продължете за **1-2 минути**.



2. Все още по гръб, вдишайте и повдигнете краката нагоре на 90°, издишайте и спуснете краката. Продължете с доста бързо темпо за **1 минута**. Починете **30 секунди** и **повторете за 1 минута**. Почивайте и повторете отново за **1 минута**.



3. Поза кобра (модифицирана). Легнете по корем. Поставете ръцете под раменете и се вдигнете нагоре в *поза кобра*. Удряйте задните части, редуващо се, с пети. Издишайте всеки път, когато петите ударят хълбоците. Продължете за **2 минути**.





4. Поза лък. Легнете по корем. Хванете глезените и се протегнете в *поза лък*. Погледнете нагоре. Търкулете се напред и назад по корем. Вдишвайте назад, издишвайте напред. Продължете за **2 минути**.

5. Търкаляне по гръб. Легнете по гръб. Придърпайте коленете към гърдите. Търкулете се напред и назад по протежение на гръбнака. Продължете за **2 минути**.

6. Бебешка поза. Седнете на пети. Поставете челото си на пода и задръжте. Ръцете са от страни на тялото, с длани нагоре. Дишайте нормално. Продължете за **1-2 минути**.

7. Разтегателна поза. Вдигнете петите на 15 см от пода, вдигнете главата и раменете на 15 см, погледнете пръстите на краката. Започнете *огнено дишане*. Продължете за **2-3 минути**.

8. Поза скакалец. Легнете по корем, ръцете се простират напред. Поставете ръцете във *Венерино заключване*. Повдигнете краката и ръцете от земята; ръцете прегръщат ушите. Започнете *огнено дишане*. Продължете за **1-2 минути**.

9. Изправете се, със събрани пети. Нека ръцете ви да се отпуснат от страни и да се люлеят като махало от едната на другата страна, като се навеждате наляво с вдишване и надясно с издишване. Продължете грациозно за **2 минути**.



10. Завъртания в изправено положение. Все още стоейки, започнете да се въртите от едната страна на другата. Докато се завъртате наляво, изпънете лявата ръка назад, успоредно на земята и поставете дясната ръка върху лявата част на гърдите; като се завъртате надясно, изпънете дясната ръка назад, успоредно на земята и поставете лявата ръка върху дясната част на гърдите. Това е непрекъснато движение, от една към друга страна, с дълбоки вдишвания. **2 минути.**



11. Навеждания напред от изправено положение. Наведете се напред, с изпънати колени. Докоснете дланите до земята. Изправете ръцете си заедно, кръстосайте палците и се протегнете назад възможно най-далече, като същевременно балансирате. Задръжте позицията за **10 секунди**. Докато се навеждате назад, ще се получи автоматично вдишване; докато се навеждате напред, ще се получи автоматично издишване. Повторете **10-20 пъти**.



12. Легнете по гръб и повторете упражнение 1.



13. Последователно повдигане на краката. Останете по гръб и поставете ръцете във *венерино заключване* зад врата. С доста бързо темпо, повдигнете единия крак на 90°, с вдишване и го свалете на земята с издишване. Повторете от другата страна и продължете за **2 минути**.





14. Седнете на пети, ръце във *венерино заключване* в скута. Концентрирайте се върху дишането и мантрата: На вдишване **Сат** (*Sat*), на издишване **Наам** (*Naam*). Продължете за **5 минути**.



15. Сат крия: Седнете на пети. Вдигнете ръцете отгоре със събрани длани и заключени палци. Мантрувайте **Сат** (*Sat*) на глас и придърпвайте *мулбандха* (*Mool Bandh*); мантрувайте **Наам** (*Naam*) и се отпуснете. Продължете ритмично за **2 минути**, след което вдишайте, издишайте и приложете *мулбандха* (*Mool Bandh*).



16. Седнете, с крака изпънати пред тялото. Повдигнете ръцете успоредно на земята. Започнете мощно *огнено дишане* за **2 минути**.



17. Веднага седнете в *лесна поза*. Повдигнете ръцете нагоре със събрани длани, ръцете прегръщат ушите. Затворете очи и медитирайте в точката на третото око. Мантрувайте

Ек Он Кар Сат Наам Сири Уаа-Хей Гуру
(*Ek Ong Kaar Sat Naam Siree Whaa-Hay Guroo*)

за **3 до 5 минути**.



Релаксирайте напълно.

От: The manual, KRIYA