

Насочена навън крия (Outward Bound Kriya)

„Насочената навън крия“ ви подготвя да се срещнете със света отвън фронтално - вибриращо и силно. Тъй като нашата женска репродуктивна система е изцяло вътрешна, ние се нуждаем от енергично, ежедневно упражнение, което ни дава достатъчно екстровертна енергия, за да можем действително да блеснем и да работим в днешния свят. Този комплекс е отличен пример за това как да се извади тази вътрешна енергия навън.

"Една жена се нуждае от един до два часа трудни упражнения всеки ден, за да бъде толкова продуктивна, колкото мъжа. На всеки 72 часа клетките се променят, но в случая с жената процеса трябва да се ускори или стимулира. По природа, една жена с детеродна способност, е много насочена навътре. За да се насочи навън, тя трябва да се упражнява. Трябва да упражнявате по начин, който стимулира всички части от вас. За да поддържате тялото си младо и здраво, това е вашето предизвикателство. Не може да се направи с грим. Това може да се направи само чрез интензивно физическо натоварване. Принципът на живота е да медитирате вечер и да упражнявате поне един час всеки ден."

Йоги Баджан



1. Вариация на повдигане на краката. Легнете по гръб. Повдигнете единия крак на 90 градуса. Като го повдигнете, повдигнете другия крак на 45 градуса. Свалете ги и двата надолу по едно и също време. Сменете краката и повторете. Продължете за **11 минути**.

Това води до изцеление на цялата *апана* област: яйчниците, таза и матката - много е важно за жените.

2. Поза плуг. Легнете по гръб, с ръце протегнати над главата на земята. Повдигнете краката над главата и ги върнете обратно. **52 пъти**.



3. Вариация на *поза жабки* (Frog Pose). Започнете в *поза жабки* (Frog Pose), клекнете, с двете ръце на земята отпред. Докато изправяте краката, поставете лявата ръка на сърцето. После се установете долу в *поза жабки* (Frog Pose), с двете ръце на земята. Продължете отново и вдигнете дясната ръка към сърцето, след което слезте надолу, с двете ръце на земята. Редувайте ръцете. Петите остават на земята. Продължете живо. **54 пъти.**



4. Поклони напред. Изправете се, вдишайте и вдигнете ръцете си към небето. Издишайте, наведете се в кръста и докоснете земята. Продължете **54 пъти.**



5. Вариация на предно разтягане. Седнете с крака, изпънати отпред. Удължавайки гръбначния стълб, хванете краката и огъвайки се напред от пъпа, приближете торса към коленете. Задръжте тази позиция и завъртете главата в кръг. **52 кръга.**



6. **Поза лък (Bow Pose).** Легнете по корем, протегнете се назад и хванете глезените. Вдишайте и се протегнете нагоре в **Поза лък (Bow Pose)**, като извивате главата назад. Издишайте и отпуснете краката и главата на земята. Дишайте силно. **74 пъти.**



7. Дълбока релаксация. Легнете по гърба и отпуснете цялото тяло на звука на Гонг (ако е налице.)

Йоги Баджан пускаше песента за благородството (the **Nobility** song) като последна част от релаксацията.

Моля, изтеглете *The Song of the Noble Woman* от ТУК!

От: *I am a Woman - Creative, Sacred, Invincible*