

Крия - Контрол на мускулната система (Kriya - Control of Muscular System)



1. Кръстосване на коленете:

Дясно върху ляво:

1. Застанете прави, с леко раздалечени крака.
2. Кръстосайте ръцете си пред гърдите, с длани на противоположната ръка, точно над лактите.
3. Поддържайте баланса на тялото, вдигнете десния крак и го пренесете пред лявото коляно, докато дясната пета не докосне лявата страна на лявото коляно.
4. Поставете крака обратно на леко разстояние от земята и след това се върнете на двата крака на земята.
5. Темпо: Целият процес от 4 такта отнема 4 секунди.

Време: 3 минути

Ляво върху дясно:

1. Повторете предното упражнение от другата страна.

Време: 3 минути

Коментари: Това упражнение предотвратява проблеми с коленете.



2. Постепенни скокове:

1. Застанете със събрани крака и ръце отстрани на тялото.
 2. Скачайте настрани и местете краката на всеки скок на 4 такта, като разширявате позицията с всеки скок, до възможния максимум.
 3. След това, с 4 намаляващи скока се върнете до първоначалната позиция.
- Темпо: Един пълен скок в секунда.

Време: 3 минути.



3. Махове с ръка в стоеж:

1. Застанете прави, с крака, раздалечени на около 45 см и ръце отстрани на тялото.
2. Кръстосайте лявата ръка пред тялото върху дясното бедро.
3. В същото време завъртете дясната ръка до 45° зад тялото.
4. След това поставете дясната ръка на лявото бедро и протегнете лявата ръка нагоре и назад на 45°.
5. Продължете да редувате, без огъване на тялото, така че да може да се отвори гръдната клетка. Вдишвайте при всяко отвеждане на ръката назад.

Темпо: едно движение в секунда.

Време: 3 минути.

4. Навеждане напред и назад с половин огъване

1. Застанете прави, с крака на около 30см, с ръце на раменете, с пръсти отпред и с палци на гърба.
2. Наведете се назад и след това напред от талията до около 30°.
3. Вдишайте назад и издишайте напред.

Темпо: 2 секунди за пълен цикъл.

Време: 2 минути.

5. Завъртания на торса от стоеж

1. Застанете с крака, разположени възможно най-широко, като държите ръцете на раменете (както в предното упражнение).
2. Започнете да завъртате торса и главата напълно наляво и след това надясно.
3. Вдишвайте от едната страна и издишайте до другата.
4. Темпо: 2 секунди за пълен цикъл.

Темпо: 2 секунди за пълен цикъл.

Време: 2 минути.



6. Навеждания напред от стоеж

1. Застанете, с крака на 30 см отстояние.
2. Плеснете ръцете 3 пъти над главата, като държите ръцете изпънати.
3. Наклонете се напред и докоснете длани към земята и след това се върнете в изправено положение.
4. Темпо: целият цикъл е много бърз, по-малко от 2 секунди, за да го завършите.

Време: 2 минути.

7. Кръстосване на коленете - последователно

1. Застанете прави, с ръце на бедрата, стегнете мускулите на врата.
2. Това упражнение включва серия от 4 подскока, 2 големи и 2 малки.
3. Вдигнете дясното коляно и кръстосайте десния крак пред лявото коляно. Направете голям подскок на левия крак в това положение.
4. След това направете по-малък подскок на лявото стъпало, докато издигнете десния крак на около 15-20см от земята и го поставете пред дясната страна на тялото.
5. Повторете от дясната страна.
6. Темпо: 1 подскок в секунда.

Време: 3 минути.

***Коментари:** Това упражнение работи върху горната част на бедрата и прави корекция, която не може да бъде извършена от никой хиропрактик.*



8. Протягания на ръцете от стоеж

1. Застанете с краката на около 45 см отстояние.
2. Поставете ръцете над главата на 60°, с дланите отворени и обърнати напред.
3. Започнете продължително дълбоко дишане.

Време: 2 минути.



9. Релаксация

Време: 10 минути.

Коментarii:

Тези упражнения са предназначени да осигурят контрол над мускулната система, както и да повишат общия тонус на тялото. Тази крия може да се използва за диагностициране на заболявания и дефицити в състоянието на тялото, тъй като проблемите обичайно се проявяват като откриваеми промени в определени мускули. В тялото има мускули, които никога не се движат. Те стават хлабави и безполезни, а мускулите, които се използват прекалено много, започват да отслабват. Възрастта на човек си личи от тялото. Нормалното здраво тяло трябва да бъде много гъвкаво, еластично и способно да преодолява физически натоварвания. За да се постигне оптимално здраве и гъвкавост, трябва да можете да работите с тази крия.