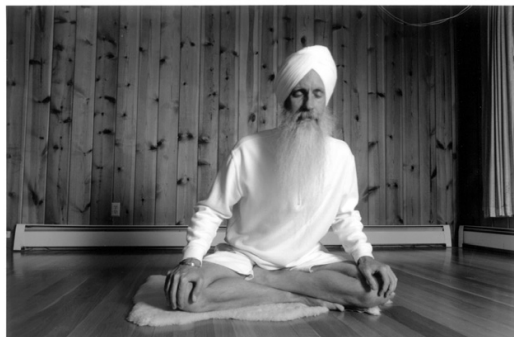
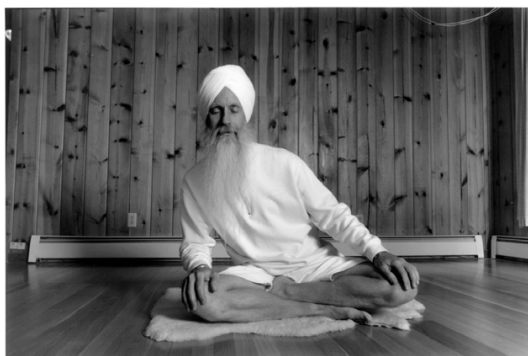


Крия – Излекувайте гърба си сега (Kriya – Heal Your Back Now)



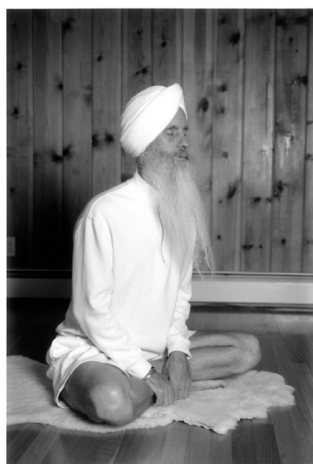
1. Въртене от таза наляво. Леко придърпайте *кореновото заключване* (Mulbandh) и *вратното заключване* (Jalandhar Bandh), поставете ръцете си на коленете и започнете да се въртите в голям, плавен кръг наляво. Повдигнете гръдния кош нагоре, докато наклоняте таза назад, след това се наведете наляво, после напред и след това надясно. Дръжте брадичката успоредна на земята и в двете позиции. Нормално дишане (**90 секунди**).

*Това упражнение само по себе си за **31 минути** на ден може да поддържа младостта ви.*



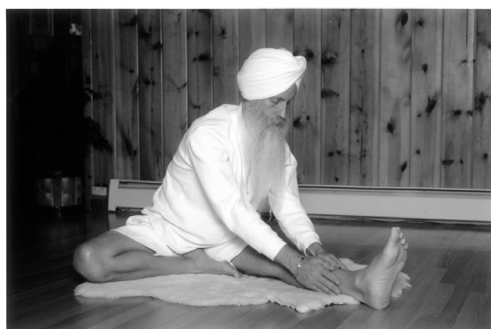
1. Въртене от таза надясно. Повдигнете гръдния кош нагоре, докато наклоняте таза назад, след това се наведете надясно, после напред и след това наляво. Дръжте брадичката успоредна на земята и в двете позиции. Нормално дишане (**90 секунди**).

Чудесно за долната част на гърба и таза. Помага за редовно изпразване на червата.

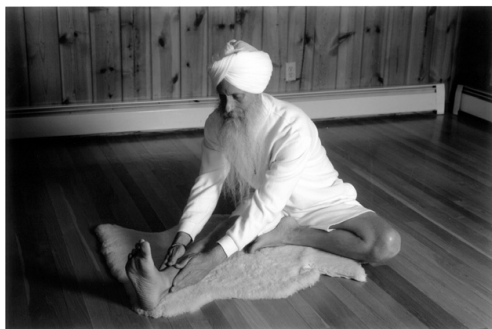


3. Основни огъвания на гръбнака. Седнете в *лесна поза*. Леко придърпайте *кореновото заключване* (Mulbandh) и *вратното заключване* (Jalandhar Bandh). Хванете здраво пищялите над глезените. Вдишайте и огънете гърба напред, като държите гърдите високо и величествено. Издишайте и огънете гръбнака назад. Вдишайте и се огънете обратно. Дръжте брадичката успоредна на земята и в двете позиции. **3 минути**.

Това упражнение променя моделите на мозъчните вълни след 3 минути.



4. Протягане напред и на наляво. Протегнете левия крак право пред себе си; дясното стъпало е срещу вътрешната част на бедрото на левия крак, петата е близо до слабините. Дръжте пищяла или стъпалото с две ръце. Дръжте крака под прав ъгъл спрямо земята. Внимателно се наведете напред и след това надолу, като използвате гърба като опорна точка. Задръжте за **10-15 секунди**.



4. Протягане напред и на надясно. Протегнете десния крак право пред себе си; лявото стъпало е срещу вътрешната част на бедрото на десния крак, петата е близо до слабините. Леко придърпайте *кореновото заключване* (Mulbandh) и *вратното заключване* (Jalandhar Bandh). Дръжте крака под прав ъгъл спрямо земята. Внимателно се наведете напред и след това надолу. Задръжте за **10-15 секунди**.

Упражнения 4 и 5 удължават жизнения нерв (sciatic nerve). Те също са добри за долната част на гърба, разтягане на ахилесовото сухожилие и отпускане на четириглавите мускули. Предното разтягане надясно е част от серията за черния дроб. Това е една от няколко позиции, които оказват натиск върху черния дроб.

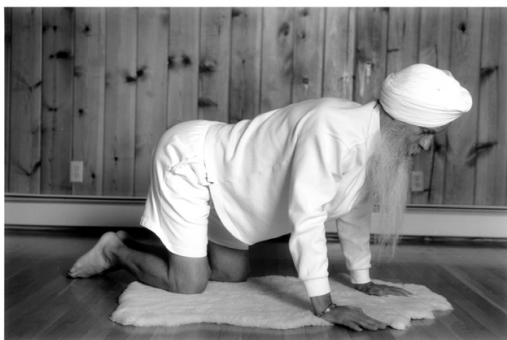


6. Кратка почивка. Излезте от позиция и си починете по гръб. Легнете на земята, с длани отстрани на тялото и нагоре, с леко затворени очи и нормално дишане. **30 секунди**.



7. Йога коремни преси. Свийте коленете си и поставете стъпалата на земята. Издърпайте *кореновото заключване* и поставете краката си на пода. Поставете ръцете преплетени зад главата. Това е движение с **6 такта нагоре и надолу**. Повдигнете главата от земята и не забравяйте просто да поддържате главата с ръце. Не дърпайте врата с ръцете. Дръжте долната част на гърба допряна на земята през това упражнение. Вдишайте, издишайте и бавно свивайте коремните мускули, (едно, две, три, четири, пет, шест). После вдишайте, отпуснете коремните мускули и бавно се върнете на земята (едно, две, три, четири, пет, шест). Дръжте главата напред и в двете позиции. Това ще ви помогне да държите долната част на гърба на пода. Концентрирайте енергията на дишането си точно в пъпния център. Представете си, че вдишвате и издишвате през пъпа си. **2 минути**.

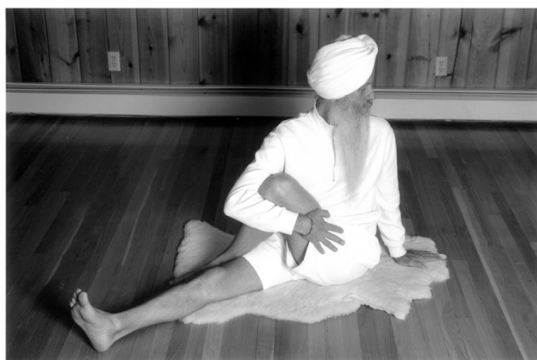
Това упражнение енергизира пъпния център и укрепва коремните мускули. Също помага за долната част на гърба.



8. Котка/крава. Поставете ръцете на земята на ширината на раменете, коленете са директно под таза, петите се докосват. Вдишвайте, докато наклонявате таза надолу, като леко извивате долната част на гърба. Главата се движи последна. Извийте главата назад. Издишайте, докато извивате гръбнака в дъга нагоре, наклонявайки таза обратното. Главата се движи последна, към гърдите. Свийте в през раменете, с брадичка към гърдите. Сменяйте между котка и крава за **2 минути**. Дръжте очите затворени и фокусирани в точката между веждите.

Котка/крава е общо упражнение на гръбначния стълб. То води до допълнителна циркулация в областта на лицето и главата. Освобождава съхраняваната енергия за изцеление на тялото. Стимулира по-високите жлези, по-специално, щитовидната жлеза, хипофизата и епифизата.

Котка/крава може да накара очите ви да блестят със специална светлина. Също така е казано от Йоги Баджан, че кравата и котката практически полират всичките ви прешлени!

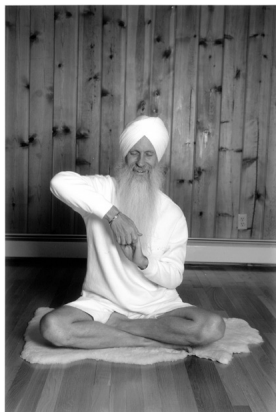


9. Полу-завъртане на гръбнака наляво. Седнете и протегнете крака пред себе си. Свийте лявото коляно, кръстосайте левия крак над десния, като поставите стъпалото на пода. Поставете лявата ръка на земята зад вас от лявата страна. Обхванете левия крак с дясната ръка. Изправете гръбнака. Дръжте брадичката във *вратно заключване*, успоредно на земята и я завъртете докрай наляво. Вдигнете гръдната клетка високо, лявото рамо и брадичката са наляво. Продължително, бавно и дълбоко дишане. **1 минута**.

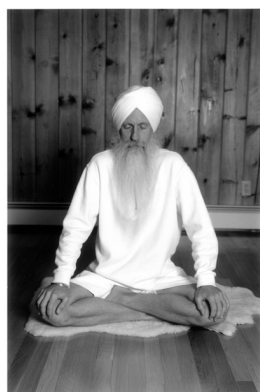


10. Полу-завъртане на гръбнака надясно. Протегнете краката пред себе си. Кръстосайте десния крак над левия, като поставите стъпалото на пода. Поставете дясната ръка на земята зад вас от дясната страна. Обхванете десния крак с лявата ръка. Изправете гръбнака. Дръжте брадичката във *вратно заключване*, успоредно на земята и я завъртете докрай надясно. Вдигнете гръдната клетка високо, дясното рамо и брадичката са надясно. Продължително, бавно и дълбоко дишане. **1 минута**.

И двете упражнения отварят ханша и енергизират гръбначния стълб.

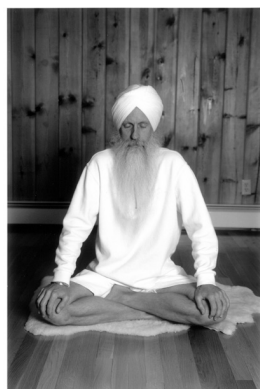


11. Люлка с раменете. Седнете в *лесна поза*. Заклучете ръцете заедно в *мечи захват*. Лявата ръка е обърната навън, а дясната ръка навътре към тялото. Дръжте ръцете си успоредно на земята, за да започнете и използвайте сърдечния център като точка на въртене на вашата люлка, с ръце на 10-15 см от гръдния кош. Вдишайте, докато вдигате левият лакът нагоре, а десният лакът се спуска; след това издишайте - десният лакът се издига и левият лакът се спуска. Продължете. Нека всички движения са от раменете и ръцете, без да се накланяте. **1 минута.** Накрая вдишайте, ръцете са успоредни на земята. Издърпайте *мечия захват* и задръжте дъха, след което отпуснете ръцете.



12. Свиване на раменете. Останете удобно седнали в *лесна поза*. Внимателно хванете коленете с ръцете. Вдишвайте, докато свивате раменете до ушите. Издишайте, докато изпускате раменете. Продължете това движение за **60 секунди** с бързо темпо.

Това упражнение отваря горната част на гръбначния стълб, разхлабва раменете и захранва сърдечната и гърловата чакри.



13. Въртене на раменете. Останете удобно седнали в *лесна поза*. Като държите ръцете на коленете, завъртете раменете заедно в големи, бавни, плавни кръгове. Продължете за **90 секунди** с нормално дишане.

Това упражнение разхлабва стегнатите рамене, отваря гръдната клетка, сърцето и гърлото.



14. Въртене на главата. Седнете с изправен гръбнак и повдигната гръдна клетка, с издърпани *кореново и вратно заключване*. Поставете ръцете на коленете. Вдишайте и завъртете главата наляво и издишайте и завъртете главата надясно. Дръжте брадичката успоредно на земята и дишайте бавно. **1 минута.**

Успокоява врата и раменете, както и задната част на главата. Отваря по-висшите жлези.



15. Дълбока релаксация. Отпуснете се по гръб си в *поза труп*. Ръцете са отстрани на тялото, с длани нагоре. Очите са внимателно затворени; дишането е меко и нормално. Напълно се отпуснете.

Релаксацията е също толкова важна в Кундалини йога, колкото и практикуването на упражненията. Тя позволява на тялото да се възстанови баланса и ума да рефрешне себе си. Това е позицията в края на всяка крия.

Коментари:

Кундалини йога е отлична за гърба. Опитът показва, че е особено ефективна при вродени гръбначни изкривявания. Кундалини йогите отделят много време за работа за гъвкавост на гръбначния стълб. Ние движим гърба си по много различни начини, което обикновено не правим в нормалния живот. Използваме статично разтягане, диапазон от движения и също така движим енергията през гръбначния стълб. Освен това, ние работим в областта на енергийните полета и научаваме и практикуваме медитационни техники, които проясняват ума и пречистват емоциите. Крайният резултат е здрав и без болки гръб, както и начините да го запазим такъв!

Реалното решение на физическата част на повечето проблеми с гърба е в работата с три специфични области на тялото. За да поддържате здрава долна част на гърба, трябва да опънете жизнения нерв (ахилесовото сухожилие и седалищния нерв), да изградите силата на пъпния център, който е енергиен център - чрез укрепване на корема и да движите гърба по различни начини.

От: Heal your back now, Nirvair Singh Khalsa