

Сарбанг Данде крия (Sarbang Dande Kriya)



1. Започнете в *поза триъгълник*, петите са на пода, ръцете и краката са на около 30 см един от друг. Ръцете и краката не се движат.



2. От *поза триъгълник* вдишайте, издишайте и преминете в *поза предна платформа (планк)*.



3. Вдишайте и преминете в *поза кобра*, извийте гръбнака, ръцете и краката са изпънати.



4. Вдишайте в *поза триъгълник*, **на пръстите на краката**, след това издишайте и отпуснете петите.

Време: В началото се опитайте да направите **26 серии**. С практиката, можете да ги доведете до **108 пъти**, правейки 10-минутна релаксация след всеки цикъл от 26 серии.

Отпуснете се напълно и дълбоко след това.

КОММЕНТАРИИ:

Ефекти: *Сарбханг Данде крия* ви изгражда на всички нива и във всички насоки: физически, умствено, енергийно. Тази крия работи много бързо. Тя ще ви даде: здраве, издръжливост, сила и просперитет.

На физическо ново: Тази крия ще излекува всяка болест. Тя е предназначена да лекува всякакви болести, защото има огромен брой положителни ефекти. В процеса на правене на крията се отварят малки клапи, разположени между вените и артериите, което подобрява кръвообращението и подмладява тялото на клетъчно ниво.

Крията работи с гръбнака и гръбначния стълб, подобрявайки кръвоснабдяването на гърба.

Всички блокове и прищипвания изчезват.

Горната част на тялото се развива добре.

Обемът на белите дробове се увеличава.

Също така, крията е добре да се прави, ако има проблеми с менструалния цикъл, храносмилането, очите, лимфата.

На енергийно ниво: Тази крия балансира всички гуни и татви, 10-те тела и чакрите. Отваря се праничния център, който се намира между лопатките. Разширява се цялата аура, така че вашето присъствие да започне да работи за вас. Укрепва нимба, сияйното тяло. Усилва просперитета.

Гуру Гобинд Сингх е давал тази крия на войните си, така че да поддържат добра физическа форма в интервалите между битките.

Забележка: През цялата крия имате само 4 опорни точки: стъпалата (палците на краката) и дланите. Тялото не се отпуска на пода!