

Крия за овладяване на съня (Kriya for Conquering Sleep)



1. Седнете на пети, с дланите на бедрата. Дръжте гръбнака изправен и се наклонете на 30° назад от вертикалното положение. Задръжте стойката с продължително, дълбоко дишане за **1 минута**. След това се отпуснете.



2. Все още седнали на пети, кръстосайте ръцете през гърдите и задръжте лактите. Завъртете торса в кръг от дясно на ляво – обратно на часовниковата стрелка. Продължете това движение като „мелница“ за **3 минути**.



3. Незабавно протегнете краката пред тялото. Поставете ръцете на земята до бедрата. Дланите са свити в юмруци. С вдишване повдигнете петите и тялото от земята. С издишване спуснете тялото. Направете **20 такива спускания на тялото** с дишане.



4. Повторете Упражнение 2 за **3 минути**.



5. Повторете Упражнение 3 с **15 спускания на тялото**.



6. Преминете в поза мост. Повдигнете бедрата нагоре и сгънете коленете. Дланите и краката са на земята. Нека главата да се отпусне назад. Задръжте позата за **1 минута** с нормално дишане. Продължете с **огнено дишане** за **3 минути**. След това вдишайте дълбоко, издишайте напълно и задръжте дъха, докато прилагате мулбандх. Отпуснете се.



7. Повторете Упражнение 3 с 10 спускания на тялото.



8. Повторете Упражнение 6 (поза мост) с огнено дишане за 3 минути.

9. Напълно се отпуснете по гръб за 2-3 минути.



10. Преминете в поза мост. Вдигнете десния крак на 60°. Насочете пръстите напред. Започнете силно **огнено дишане** за **1½ минути**. След това вдишайте дълбоко, издишайте напълно и задръжте дъха, докато прилагате мулбандх. Повторете упражнението с повдигнат ляв крак – **още 1½ минути**. Отпуснете се.



11. Клекнете надолу в *поза гарван*, с ходила на земята. С длани обърнати надолу, изтеглете ръцете напред успоредно на земята. Вдишвайте дълбоко, докато се изправяте; издишайте напълно, докато клякате надолу. Дръжте гръбнака възможно най-прав. Направете **30 от тези пози гарван**.



12. Легнете по корем. Поставете дланите на земята под раменете. Бавно се вдигнете в *поза кобра*. Задръжте позата с нормално дишане за **1 минута**. След това започнете да ритате задните части с десния крак за **2 минути**. Всеки път, когато петата удари задните части, издишайте леко. Повторете с левия крак за **още 2 минути**. Отпуснете се.



13. Седнете на пети в *поза скала*. Протегнете ръцете право над главата и долепете дланите една към друга с леко огънати лакти. Ръцете не са изпънати докрай нагоре и не докосват главата. Вдигнете очите и фокусирайте погледа в центъра на черепа върху епифизната жлеза и през горната част на главата. Продължете **поне 3 минути**.

Коментarii:

Ако сънят ви е постоянен проблем, практикувайте тази крия редовно в продължение на 90 дни. Тя може да се прави преди лягане вечер или на сутринта. Ние разхищаваме милиарди долари на помощни средства за сън и стимуланти, когато съществува много по-безопасен и по-стабилен подход като упражнения и/или медитация. За съжаление, упражненията изискват усилия, едно хапче не. Ако решите да вложите усилия си в тази крия, това ще премахне нарушенията на съня и ще ви донесе будност през целия ден.