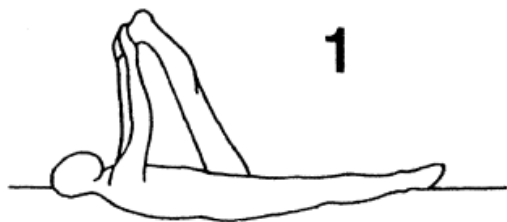
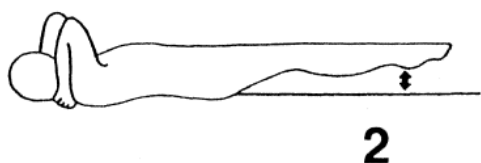


Крия да поддържате далака (Kriya to Maintain the Spleen)



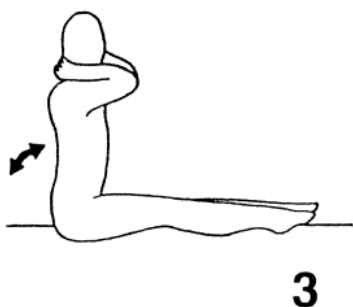
1. Легнете на дясната страна на тялото си и вдигнете левия крак на 90° и го задръжете с двете си ръце. Издърпайте повдигнатия крак и дръжете двата крака прави. Вдишвайте през носа и издишвайте силно през устата. **2½ минути.**



2. Легнете на земята, със заключени ръце зад врата си. Вдигайте и двата крака до 15 см и ги спускайте бързо с *огнено дишане* 🔥. Краката ще се движат нагоре и надолу толкова бързо, колкото е и дишането. Не забравяйте да държите долната част на гръбнака допряна до пода. **6 минути.**

Това стимулира и укрепва функциите на далака. Ако слезката (далака) има затруднения във функционирането си или е разширена, йогите казват, че натискът от това упражнение може да предизвика някои леки болкови рефлексии, като сигнали за вашето вътрешно равновесие.

Забележка: Да не се практикува по време на женския лунен цикъл или, разбира се, на бременност.



3. Все още лежейки по гръб, с ръце заключени зад врата, започнете да седате, като вдигате торса до 90° и го спускате. Вдишвайте, докато се вдигате нагоре и издишвайте, докато лягате надолу.

Продължете **52 пъти.**

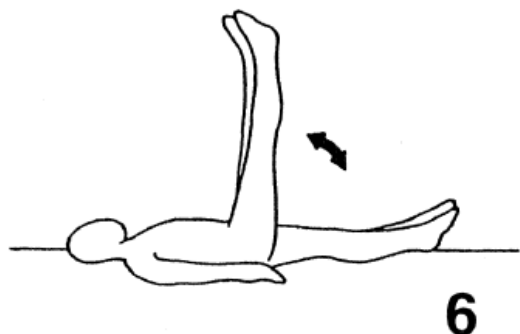
4. Легнете на земята и се отпуснете. Дишайте през *пълния център* и бавно проектирайте енергията си през него. Йоги Баджан свиреше на гонг по време на тази медитация. **6 минути.**

Моля, изтеглете *Yogi Bhajan - Gong The Nucleus of Sound* от ТУК!

5. С върха на езика започнете да пеете за **4 минути:**

Хар, Хар, Хар, Хар, Хар, Хар, Хари

Har, Har, Har, Har, Har, Har, Hari



6. Вдишайте и задръжете дъха, докато вдигате и двата крака на 90° и ги сваляте **5 пъти.** Издишайте.

Вдишайте, задръжете дъха и вдигайте и спускайте двата крака **10 пъти.** Издишайте.

Вдишайте, задръжете дъха и вдигайте и спускайте двата крака **15 пъти.** Издишайте и релаксирайте.