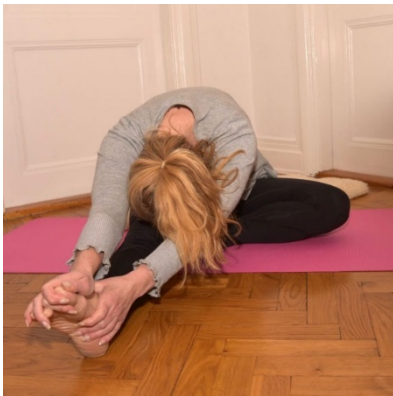


Кратка и приятна крия, за да се задвижи енергията (A Short and Sweet Kriya to Get the Energy Moving)

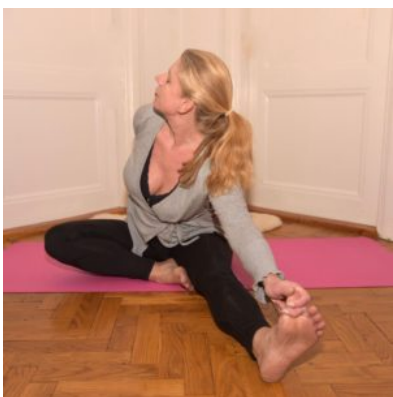
Това е прост набор от упражнения. Това отнема само 22 минути и позволява на гърба да се чувства страхотно и енергията да се движи. Това е чудесна крия, която можете да направите, след като се събудите сутрин или преди лягане. Също така е подходяща преди дълга медитация или медитативна крия.



1. Предно разтягане наляво. Седнете с левия крак, прострян право пред вас и поставете десния си крак върху вътрешната страна на бедрото на левия крак. Двете си ръце се простират напред и след това надолу върху левия крак. Дръжте се за стъпалото или където можете да достигнете и с двете ръце. Дръжте брадичката под прав ъгъл на гръдния кош. Протегнете се, докато не почувствате предизвикателство. Задръжте стабилно, с *продължително, бавно и дълбоко дишане*. Продължете за **2 минути**.



2. Предно разтягане надясно. Същото като упражнение #1 по-горе, но десният крак се простира пред вас, а левият крак се поставя върху вътрешната страна на бедрото на десния крак. Продължете за **2 минути**.



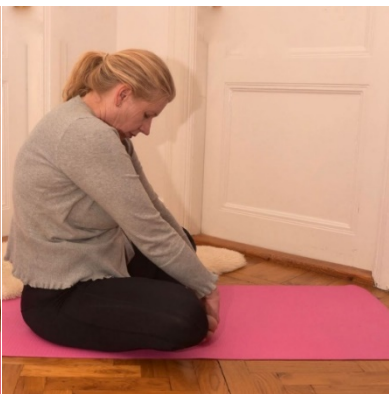
3. Странично разтягане наляво. Протегнете левия си крак пред вас; поставете десния си крак върху вътрешната страна на бедрото на левия крак както в упражнение #1. Протегнете лявата си ръка и хванете пръста, глезена или прасеца левия крак. Поставете дясната си ръка зад гърба. Наклонете таза напред, за да повдигнете гръдния кош нагоре. Брадичката ще бъде обърната към дясното рамо - не позволявайте на главата да пада - лявото ухо да е близо до лявото рамо. Внимателно се изпъвайте настрани над левия крак. Ще усетите опън в лявото ахилесово сухожилие, както и в десния хълбок. Задръжте стабилно позицията и започнете *продължително, бавно и дълбоко дишане*. Продължете за **2 минути**.



4. Странично разтягане надясно.

Същото като упражнение #3, но с обърнати крака и ръце.

Продължете за **2 минути**.



5. Базисни огъвания на гръбнака.

Застанете в *лесна поза* (удобна седяща позиция с кръстосани крака). Хванете пищялите над глезените. Вдишайте, докато повдигате гръдния кош нагоре и наклоняте таза напред. След това издишайте, заоблете в дъга долната част на гръба и върнете таза обратно. Не забравяйте да вдигнете гръдния кош високо на всяко вдишване и да поддържате нивото на брадичката на нивото на земята в двете позиции.

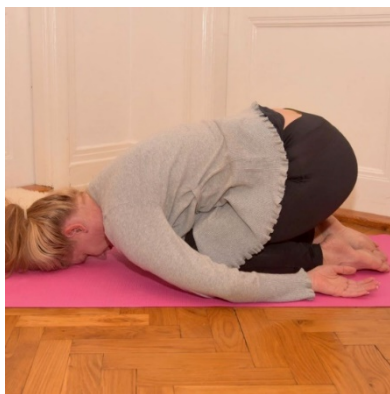
Продължете за **3 минути**.



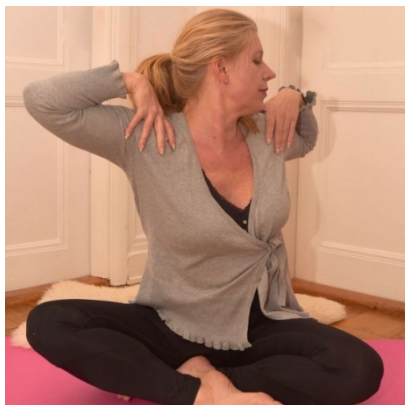
6. Срещуположен „кроул“. Легнете по гръб, с ръце от двете страни и с длани на пода. При вдишване свийте лявото коляно към гърдите и в същото време протегнете дясната ръка на земята зад себе си. Издишайте в изходно положение и повторете с противоположната ръка и срещуположния крак. Концентрирайте енергията на дъха в *пълния център*. Продължете за **2 минути**.



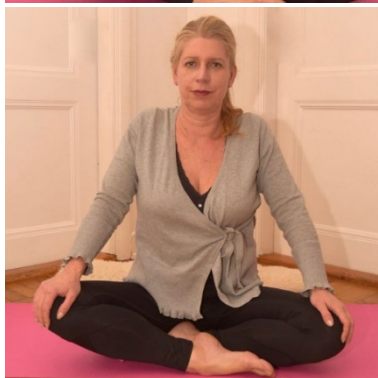
7. Котка-крава. Застанете на ръце и колене. Ръцете са раздалечени на нивото на раменете, а пръстите са насочени напред. Коленете са точно под бедрата. Вдишвайте и наклоняйте таза надолу, извийте гръбнака надолу и опънете главата и шията назад. След това издишайте и наклонете таза на обратния път, като извийте гръбнака и го пренесете към гърдите. Направете движение много гладко при смяната на двете позиции. Това е чудесно упражнение за целият гръбнак. Продължете за **2 минути**.



8. Поза бебе. Седнете на пети и поставете челото си на земята пред вас. Поставете ръцете отстрани на тялото, в близост до глезените, с дланите нагоре. Позволете на раменете да се отпуснат. Дишайте нормално и продължете за **90 секунди**.



9. „Пералня“. Застанете в *лесна поза*. Хванете раменете с пръсти отпред и с палци на гърба (дясната ръка хваща дясното рамо, лявата ръка хваща лявото рамо). Вдишайте и завъртете торса наляво. След това издишайте и завъртете торса надясно. Дръжте гърдите повдигнати и нека главата се движи с раменете. Продължете за **90 секунди**.



10. Въртене на раменете. Поставете ръцете на коленете и движете раменете в големи, бавни и плавни кръгове. Дишайте нормално и продължете за **1 минута**.

11. Дълбока релаксация. Легнете по гръб. Дръжте ръцете си отстрани на тялото, с дланите нагоре. Очите са внимателно затворени и дишането е меко и нормално. Коленете се леко повдигнати за удобство, ако е необходимо. Напълно се отпуснете за **3 минути**.

Тази крия е от видеоклипа „*Кундалини Йога: пълен курс за начинаещи, том. 1*“. Също така е публикувана в Aquarian Times, ноември / декември 2008 г.

Във всички Кундалини Йога крии (особено за начинаещи) се препоръчва (особено за начинаещи) да се отпускате след всяка поза, за да позволите на тялото да преработва ефектите от упражнението, преди да премине към следващото, освен ако не е посочено друго.