

Крия - Спешно лечение срещу емоционално откачане (Kriya - Emergency Treatment for Emotional Freakout)



Поза # 1: *Разтегателна поза* (регулира пъпния център). Легнете по гръб. Дръжте долната част на гърба на пода. Повдигнете главата, краката и ръцете на 15 см от земята. Ръцете може да са протегнати и са над бедрата.) Погледнете пръстите на ръцете и започнете *огнено дишане*. **3 минути.**

Поза # 2: Отпуснете се по гръб за **5 минути**.

Поза # 3: Повторете *разтегателната поза*.

Поза # 4: Отпуснете се по гръб за **5 минути**.

Поза # 5: Повторете *разтегателната поза*.

Поза # 6: Отпуснете се по гръб за **5 минути**.

Позиция # 7: **40-50 коремни преси** с ритмично дишане.

Поза # 8: Разходете се с ръце и крака на пода за **3 минути**.

Поза # 9: Отпуснете се по гръб.

Коментари: Това е набор от упражнения, които да се извършват едно след друго.