

Крия - Упражнения за пречистване на тялото и предпазване от болести (Kriya - Exercises for Body Cleansing and Disease Prevention)

Този комплекс се препоръчва за жените като редовна практика, но е добър и за мъжете. Той предотвратява менструалните проблеми, рака на гърдата и излишната емоционалност. Движението на раменете е по-важно дори от движението на краката, а ние рядко го правим. Нека да видим как това се отразява на тялото:

- ❖ **Упражнение 1** дава на ума спокойствие и сила, за да преценява всяка ситуация.
- ❖ **Упражнение 2** намалява наднорменото тегло в горната част на тялото, подобрява храносмилането и изгражда цялостната сила на възстановяване.
- ❖ **Упражнение 3** укрепва аурата, силата ви да комуникирате ясно и премахва отлаганията в областта на рамото.
- ❖ **Упражнения 4 и 5** са за долната част на гърба и седалищните нерви. Те предотвратяват главоболие и регулират областта на бедрата.
- ❖ **Упражнение 6** е за магнитното поле, сърцето и раменете.
- ❖ **Упражнения 7 и 8** могат да коригират всеки дисбаланс в областта между диафрагмата и половите органи. Те са ценни упражнения за ребалансиране на енергията на *пълния център*.
- ❖ **Упражнения 9** е за белите дробове и за коригиране на тазобедрените кости. То също така помага да се избегне рак на гърдата. То ви дава силно усещане за собствената ви центрираност.
- ❖ **Упражнения 10 и 11** работят върху равновесието на ума и освобождават от тревожност.
- Упражнение 12** коригира проблемите в областта на дебелото черво и черния дроб.

Целият комплекс е добър пример за практическа превантивна грижа. Когато тялото вече се е разболяло, за превантивните мерки е много трудно да бъдат напълно ефективни. Редовното практикуване на крия като тази, ще ви помогне за по-дълъг и по-здравословен живот.



1. Седнете в *лесна поза* и протегнете ръцете успоредно на земята, с изправени лакти. Свийте ръцете си в юмруци с протегнат пръст на Сатурн (среден пръст). Започнете да движите ръцете в кръгове назад. Лактите са изпънати. Движението трябва да бъде здраво и силно. Продължете за **5 до 10 минути** и след това увеличете скоростта за **още 2 минути**.

2. Седнете в *лесна поза* и заключете ръцете във *Венерин захват* зад главата. Като шлифовъчен диск въртете гръбнака от ханша, като работите с корема. Навеждайте се колкото можете по-надолу и назад с дълбоки кръгови движения. Продължете за **3 минути**.



3. Седнете в *лесна поза* и поставете палците на хълмчето в основата на малкия пръст. Протегнете ръцете настрани, успоредно на земята, с длани надолу. Последователно започнете да вдигате едната си ръка до 60°, докато другата ръка слиза до 60°. Продължете бързо и силно за **3 минути**.



4. Застанете в *поза камила*. След това свийте лактите и спуснете тялото назад, доколкото е възможно. Главата не докосва земята. Продължете нагоре и надолу за **2-3 минути**.



5. От *поза камила*, се наведете напред и сложете челото и ръцете на пода. После се върнете в *поза камила*. Направете това непрекъснато движение за **2 минути**.



6. Седнете в *лесна поза*, с ръце успоредни на земята. Свийте пръстите в юмруци, с палци, сочещи нагоре. Завъртете се от едната към другата страна. Ако го правите правилно, ще почувствате натиск в предмишниците (от лакътя до китката). Продължете за **1-2 минути**.



7. Седнете на пети. Вдишайте и изпомпвайте *пълния център*, колкото е възможно повече пъти. Издишвайте и помпайте колкото е възможно повече. Можете да го направите около 50 пъти, ако желаете.



8. Завъртете гръбнака около задните части **52 пъти наляво** и **52 пъти надясно**.



9. Седнете на пети. Свийте ръцете в юмруци, с палци вътре. Мощно тласнете едната ръка назад, докато другата се протяга напред. Докато всяка ръка се простира напред по цялата си дължина, пръстите се отварят така, сякаш сграбчват нещо. Те се затварят бързо и след това издърпват много силно към тялото. Продължете, с редуващи се ръце за **3 минути**.



10. Станете прави. Изпънете ръцете настрани, успоредно на земята с дланите, обърнати към пода. Много бавно започнете да издигате всяка ръка нагоре, докато другата слиза (като везни).

Продължете за **5-7 минути**.



11. Седнете на пода. Протегнете левия крак напред и поставете дясното стъпало до слабините. Хванете пръста на левия крак и бавно се наведете надолу до лявото коляно. Сменете краката. Задръжте тази позиция за **2 минути** от всяка страна.



12. Седнете в *лотос* или *лесна поза*, кръстосайте ръцете зад гърба, в основата на гръбначния стълб с изпънати показалци, наведете се напред и вдигнете ръцете възможно най-високо нагоре. Върнете се в изходна позиция. Наведете се напред **вдясно** и се върнете в изходна позиция. Наведете се напред **в центъра** и се върнете в изходна позиция. Наведете се напред **вляво** и се върнете в изходна позиция. Продължете за **3 минути**.

13. Отпуснете се и релаксирайте.