

Крия – Събудете тялото, за да се справите със стреса и напрежението (Kriya – Wake-Up the Body to Handle Stress & Strain)

Посветете себе си на своето висше съзнание и го живеете.

Йоги Баджан

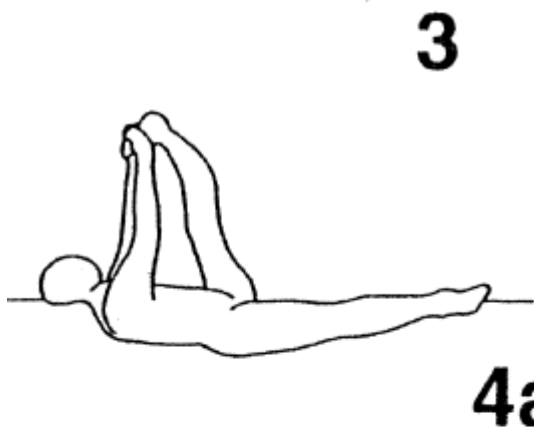
1. Легнете по гръб. Започнете разтягане на тялото във всички посоки. Обърнете се наляво и надясно, протегнете се и се претърколете напред-назад по гръб. Продължете за **1½ минути**.



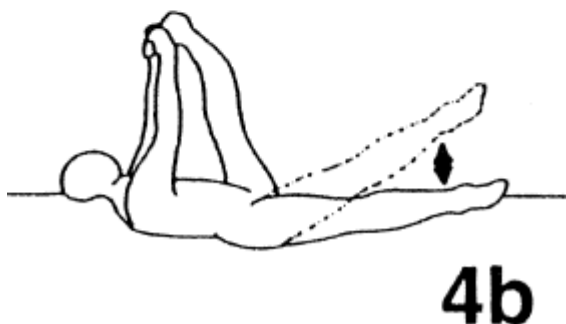
2. Легнете по корем. Скачайте като риба. Скачайте с бедрата, гърдите, коленете, цялото тяло. **6 минути**. Това упражнение стимулира цялото тяло и храносмилателната система.



3. Поза бебе. Хванете ръцете си зад гърба в йога мудра. Вдигнете ръцете нагоре и започнете да движите главата си нагоре и надолу, сякаш казвате: "Да". След **1 минута** започвате да въртите главата си в кръг за **още 30 секунди**.

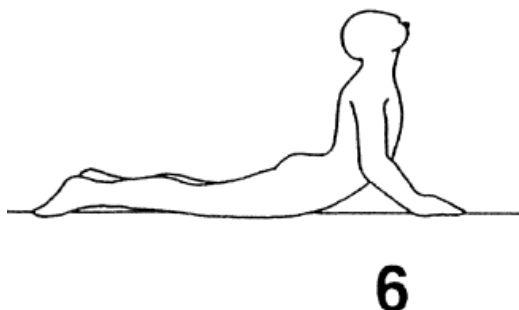


4. Легнете по гръб. Вдигнете левия си крак нагоре и го задръжте с две ръце, **30 секунди**. Спуснете левия си крак и вдигнете десния си крак и го задръжте с две ръце, **30 секунди**. Сега, докато държите десния си крак нагоре с две ръце, започнете да движите левия крак нагоре и надолу, бързо го повдигайте до 40° ъгъл и го спускайте на пода, **30 секунди**. Сменете краката си, като държите левия крак нагоре и движите десния крак, **30 секунди**. Сменете краката си отново, държейки десния крак нагоре и движейки левия крак, **30 секунди**.





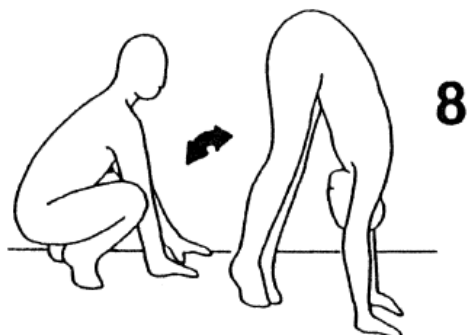
5. Легнете по гръб. Свийте коленете си и започнете бързо да ритате задните си части с двете пети. **1 минута.**



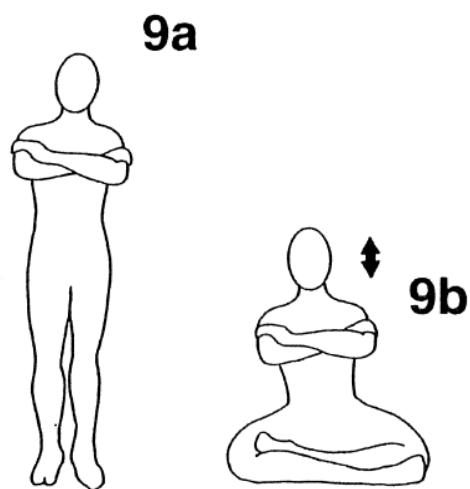
6. *Поза кобра.* Отворете широко очи, изплезете езика си и започнете *лъвско дишате* през устата. **1½ минути.**



7. Легнете на лявата си страна. Вдигнете десния си крак до 90° и го задръжте с дясната си ръка. **1 минута.** Сменете страните и задръжте левия крак нагоре за **30 секунди.**



8. *Поза жабки.* Направете **52 жабки**, със събрани и издигнати от пода пети.



9. Изправете се. Заклучете ръцете си пред гърдите си и започнете да се движите бързо от изправено до седнало положение в *лесна поза* и да се връщате в изправено положение. **21 пъти.**

10. *Поза труп.* Дълбоко се отпуснете и потънете в сън за **16 минути.** След това свивайте ръцете и краката си няколко пъти.

11. Повторете упражнение #1. **1 минута.** След това повторете упражнение #2. **1 минута.**

12. Лесна поза.

Седнете като йоги и пейте „*Dhan Dhan Ram Das Guru*” за **6 минути.**

Моля, изтеглете Dhan Dhan Ram Das Guru - *Sangeet Kaur Khalsa* от ТУК!

След това вдишайте и издишайте, вдишвайте и издишвайте, вдишвайте и издишайте и задръжете за **15 секунди.** Издишайте, вдишайте и задръжете **15 секунди** и освободете позицията.

Коментarii: Когато Йоги Бхаджан е преподавал този "събуждащ" сет от упражнения в Йога Центъра в Лос Анджелис, цялата група е пеела "*Dhan Dhan Ram Das Guru*" в края на сета.

Това е красив и мощен шабад, за който се казва, че носи чудеса, когато имате нужда от него.

От: *Owner's Manual for the Human Body*