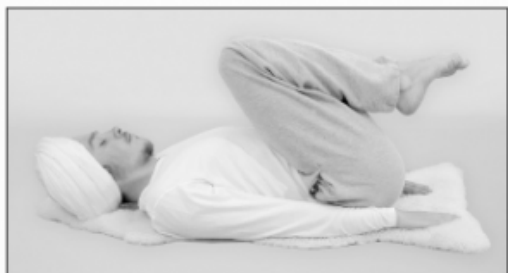


Крия - Упражнения за потенция и потенциал (Kriya - Exercises for Potency & Potentiality)



1. Легнете по гръб. Свийте коленете към гърдите си с ръце, притиснати около коленете, след това изстреляйте краката напред, като ги държите събрани заедно, и незабавно ги върнете обратно към гърдите. Когато са изпънати, краката трябва да бъдат на около 15 см от земята. Издишайте при изпъване на краката; вдишвайте, когато коленете се приближават до гърдите, като притискате ръцете около коленете с всяко повторение. **10-15 повторения.**

Това упражнение произвежда топлина, регулира и подравнява долната част на гърба и балансира магнитното поле.



2. Драконова опашка. Застанете в поза бебе, с ръце отстрани на тялото, с дланите нагоре. Дръжте челото спокойно на земята, докато движите бедрата наляво и надясно. Представете си, че люлеете опашка с дракон с тежест 500 кг. Ако смятате, че трябва да изчистите пикочния мехур или червата, действайте. Не чакайте.



3. Вятърна мелница (или последователни докосвания на пръстите на краката). Застанете прави с разтворени на около 90 см крака, а ръцете са протегнати от двете страни на тялото. Вдишайте и след това издишайте, докато се обръщате, навеждате и довеждате дясната ръка до левия крак. Вдишайте обратно. Издишайте и продължете от другата страна. Продължавайте редуването от едната към другата страна.

4. Застанете прави, с крака на около 15 см един от друг. За опора, можете да подпрете ръцете си на стол или стена. Докато вдигате една пета, прехвърляйте тежестта на противоположното бедро. Променяйте от едната страна към другата, движейки се бързо и енергично, разтягайки бедрата. Движението е като ходене на място, но само петите се вдигат от пода. Пръстите остават здраво на пода.



5. Навеждане напред от изправено положение. Станете прави и се наведете напред, като приблизите носа си възможно най-близо до коленете; увийте ръцете си около краката и задръжте. Дишай продължително и дълбоко. **3-5 минути.**

6.



6. Клек в *поза гарван*. Протегнете ръцете си напред, с длани надолу. Отворете краката си на ширината на раменете или малко повече. Вдишайте и след това издишайте, докато спускате бедрата в клек. Вдишайте обратно и продължете.



7.



7. *Танц на Шива*. Вдигнете ръцете си така, че дланите да са обърнати напред и лактите да са на една линия с раменете. Танцувайте, като сменяте коленете. Дръжте ръцете си високо. **11-22 минути.**

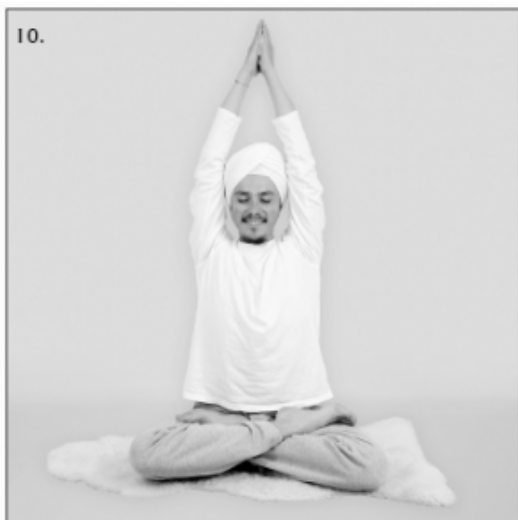
8.



8. Седнали на пода, протегнете десния крак напред. Лявото коляно се сгъва така, че стъпалото да лежи върху вътрешната част на дясното бедро. Протегнете се напред и хванете с дясната ръка пръстите; лявата ръка хваща петата. Разтегнете се за **3 минути**. Повторете от другата страна. **3 минути.**



9. Разтегателна поза. Легнете по гръб, с ръце отстрани на тялото. Вдигнете главата и краката на 15 см, и ръцете на 15 см, с длани обърнати една към друга леко над бедрата, за да създадете енергия през пъпния център. Насочете пръстите на ръцете към краката, дръжте очите си съсредоточени върху върховете на пръстите на краката и задръжте дъха възможно най-дълго преди издишването. Повторете.



10. Сат крия в поза лотос. Изпънете ръцете си нагоре над главата, със събрани длани. Преплетете пръстите и издърпайте показалците нагоре. Мъжете кръстосват дясния палец над лявият; жените кръстосват левия палец над дясния. Пейте **Сат** (*Sat*) и и придърпвайте *пъпния център*; пейте **Наам** (*Naam*) и отпуснете пъпа. Продължете мощно, с постоянен ритъм за **6 минути**, след това вдишайте, приложете *джеландхара бандха* (вратно заключване) и изтеглете енергията от основата на гръбначния стълб до върха на черепа. Издишайте, задръжте дъха и приложете *махабандха* (свийте мускулите между ануса и половите органи, придърпайте пъпа назад и заключете брадичката). Вдишайте и релаксирайте.