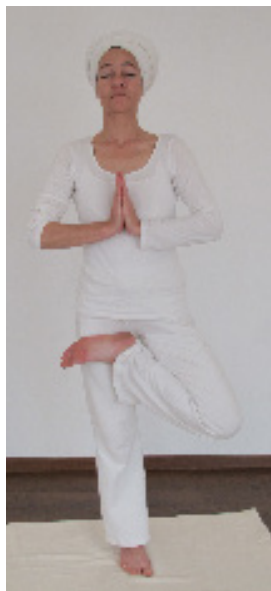


Крия - саморегулиране на гръбначния стълб (Kriya - Self Adjustment of the Spine)



1. Поза дърво. Влезте в стабилна позиция.

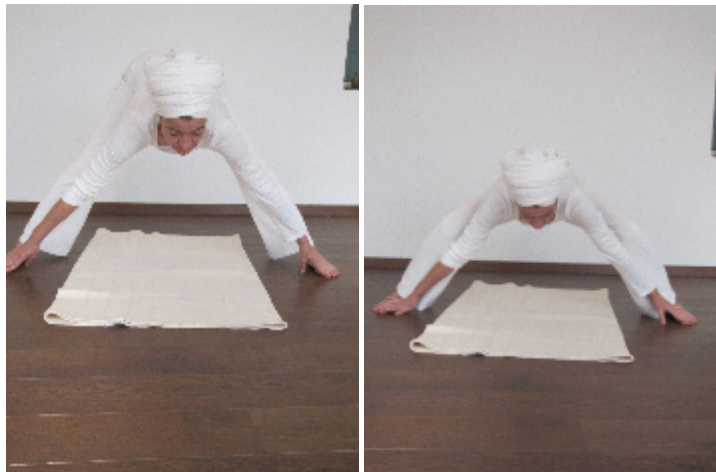
Повдигнете левия крак и поставете петата на крака върху срамната кост. Стъпалото е леко нагоре, а пръстите - към дясното бедро. Ако това е твърде трудно, поставете стъпалото на крака от вътрешната страна на горната част на бедрото, с пета близо до слабините, а пръстите - надолу. Поставете дланите заедно с натиснатите пръсти пред сърдечния център. Това се нарича молитвена поза. Отворете очите и намерете фокус в далечината. Дръжте погледа неподвижен. Това ви помага да се стабилизирате в тази поза. Вдигнете ръцете нагоре, дланите са останали в молитвена поза. Внимателно натиснете прегънатото коляно назад, за да изправите гръбнака още повече. Поддържайте постоянното издърпване нагоре и дишайте продължително и дълбоко. Останете в поза дърво за **1 до 2 минути**. След това сменете краката за **1 до 2 минути**. В идеалния случай петата на повдигнатия крак трябва да се опира на тазовата кост.

Ще има натиск в основата на гръбначния стълб и всичките прешлени ще бъдат автоматично регулирани.



2. Клек в поза гарван. Станете изправени, с пети близо една до друга, пръстите на краката сочат леко навън. Преплетете пръстите на ръцете и поставете дланите върху главата си. Свийте коленете и спуснете торса надолу, ако е възможно, поддържайки петите на земята. Опитвайте се да държите гръбнака изправен.

Ъгълът на гърба в това упражнение позволява на дисковете на долната част на гръбначния стълб да се регулират и балансират.



3. Подскоци със задните части. С крака отворени на ширината на раменете, сгънете коленете в полу-клек, с гръб, успореден на земята. Ръцете стигат до вътрешността на краката и здраво хващат върховете на краката. Дръжте главата си обърната напред, докато скачате с долната част на гърба и задните части нагоре и надолу **11 пъти**, като вдишвате и издишвате. Използвайте къси, силни вдишвания. Изправете се и дишайте нормално за 5 секунди, след това продължете да подскочате **още 11 пъти**. Продължете с модела за **2-3 минути**, след което се отпуснете за 30 секунди, седейки в лесна поза.

Това упражнение работи върху седалищния нерв в бедрата. Помага да се запази седалищния нерв силен и безболезнен.



4. Странични разтягания. Изправете се и раздалечете краката възможно най-много, като същевременно запазите равновесие. Изтеглете ръцете право встрани, с изпънати и обърнати надолу длани. Наведете се на дясната страна, докато разтягате дясната ръка надолу към десния крак. Лявата ръка се протяга нагоре. Дясната и лявата ръце създават непрекъсната линия. Задръжте опънатата позиция за **10 секунди**. След това бавно и плавно превключете така, че лявата ръка да докосва левия крак, без да спира между тях. Дръжте ръцете в една линия с раменете в непрекъсната линия по време на упражнението. Продължете за **1 до 3 минути**. Вдишайте, издишайте и се отпуснете по гръб за няколко минути.

Това упражнение е много полезно за коригиране на опорно-двигателния апарат на шията.