

## Крия за гърба (Kriya for the Back)



1. Протягания на ръцете.
  - а. Седнете в *лесна поза*, поставете ръцете в *молитвена мудра*, притиснати заедно пред сърдечния център.
  - б. Издигнете лявата ръка под ъгъл от 60°, дланта нагоре, както свиете коленете нагоре възможно най-високо.
  - в. Върнете лявата ръка в първоначалното положение и плеснете с ръце, докато спускате коленете.
  - г. Повторете последователността с дясната ръка.
  - д. Продължавайте да редувате ръцете, вдишвайки, докато една ръка се издига и издишвайки, докато слиза; вдигнете коленете силно, направете дъха тежък и силен, и наистина влезете в ритъма на дишането.

**Време: 4-5 минути**



2. Докосвания до коляното.
  - а. В *лесна поза* поставете ръцете върху бедрата.
  - б. Вдишайте и издишвайте, докато спускате главата до едно коляно, вдишвайте на части и издишвайте, докато спускате главата до другото коляно. Продължете да се движите на двете страни, заедно с дишането.
  - в. Екзалтирайте се.

**Време: 3-4 минути**



3. Огъвания на гръбнака.
  - а. В *лесна поза*, с ръце на коленете, вдишвайте и огънете гръбнака напред; издишвайте и го огънете обратно.
  - б. Движете се бързо; дишането е малко по-бавно от *огнено дишане*.
  - в. Дръжте лактите изпънати.



#### 4. Усуквания на гръбнака.

- а. Все още в *лесна поза*, протегнете ръцете настрани успоредно на земята, предмишниците са нагоре, дланите изпънати и гледат напред.
- б. Започнете да се завъртате от едната към другата страна; вдишайте наляво и издишайте надясно.
- в. Движете се бързо; дишането е малко по-бавно от *огнено дишане*.

**Време: 3 минути.**

#### 5. Пляскания с ръцете.

- а. Сега протегнете ръцете право настрани, успоредно на земята.
- б. Движете ръцете нагоре и надолу в ритъма на *огненото дишане*. Дръжте ръцете изпънати.

**Дишане:** *огнено дишане*.

**Време: 2 минути**

**Коментари:** *Това упражнение е добро за лимфните жлези, пречиства кръвта*

#### 6. Пляскания с ръцете.

- а. В *лесна поза* поставете ръцете право напред, успоредно на земята.
- б. Още веднъж започнете да движите ръцете нагоре и надолу в ритъма на *огненото дишане*. Дръжте ръцете изпънати.

**Дишане:** *огнено дишане*.

**Време: 1 минута**



7. Въртене на ръцете.

а. В *лесна поза*, движете ръцете в големи кръгове, като че ли правите плуване по гръб.

б. Пейте **Хар, Хар, Хар** (*Har, Har, Har*) монотонно, съгласувано с движението.

в. Дръжте ръцете изпънати.

**Мантра: Хар**

**Време: 30 секунди**



8. Клякания.

а. Клекнете надолу в *поза гарван*, с ръце на бедрата.

б. Изправете се и клекнете отново, докато повтаряте **Хар, Хар, Хар** (*Har, Har, Har*) в ритъма на движението.

в. Движете се бързо.

г. Продължете движението право нагоре и надолу; не позволявайте на гръбначния стълб да се наведе напред.

**Мантра: Хар**

**Време: 2 минути**



**Коментари:** *Моля, обърнете внимание! Бременните жени не трябва да правят това упражнение.*

**Коментари:** „Три неща трябва да правим в живота: да обичаме, да учим и да живеем! Само да обичаме не е достатъчно. Любовта не е всичко. Ако не се учим, не можем да обичаме – ще правим грешка след грешка и ще минаваме през невроза след невроза. Обичайте, учете и живеете!“

Йоги Баджан