

Крия за циркулация и елиминирание на токсини (Elimination and Circulation Kriya)

Тази крия, заедно със Сербангданде крия и тичане на място представляват **тренировката на война** в кундалини йога. Йоги Баджан ни го преподаде така.



1. В лесна поза, изпълнете лявата ръка право встрани, с дланта нагоре и задръжете с продължително дълбоко дишане и дясната ръка в *Гиан мудра* на коляното, за **1½ минути**. Сменете страни и повторете.



2. Разтворете широко краката и огъвайте гръбначния стълб в долната му част. с длани на бедрата за **2 минути**.
За сексуалния нерв.



3. Краката все още са широко раздалечени, поставете дланите на около 40-50 см пред тялото за **2 минути**.

#2 и #3 дренират лимфните жлези в слабините и бедрата и стимулират сексуалния нерв.



4. Изпълнете **108 жабки**. Клекнете на пръсти, петите са събрани заедно, ръцете са между коленете, теглото е върху пръстите на краката и върховете на пръстите на ръцете, главата е повдигната и погледът е право напред. Вдишайте и повдигнете задните части, спускайки главата към коленете, след това отново седнете на пръсти, повторете и продължете. Петите са вдигнати и събрани. Главата е нагоре.
За сексуална потентност.



5. В поза скала вдишайте и повдигнете тялото до коленичене, издишайте и се върнете в поза скала. **108 пъти**.



6. Отпуснете се в *поза триъгълник* (или *поза куче*). Поставете, ръцете и краката си 60-90 см отстояние едни от други, отворени на ширината на раменете. Поддържайте краката и ръцете изпънати.

Това упражнение рефлектира мозъка и регенерира нервната система.



7. По корем, заключете ръцете във *Венерин захват* зад гърба и повдигнете горната част на торса и краката, с изпънати колене. Задръжте с *огнено дишане* за **2 минути**.

Поддържа потентността, укрепва сексуалния нерв и предотвратява рака на гърдата.



8. По корем, вдишайте, издигайки таза и бедрата нагоре, така че теглото да е на върховете на пръстите на краката, дланите, раменете и брадичката, и издишайте, спускайки таза. Продължавайте с бързи темпове за **2 минути**.

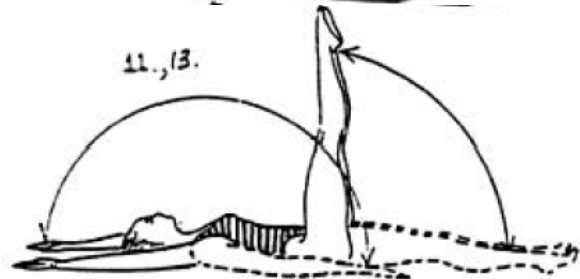


9. Все още по корем, удрийте задните части с пети. На вдишване краката са нагоре, на издишване – надолу. Движете се в бързо темпо за **2 минути**.

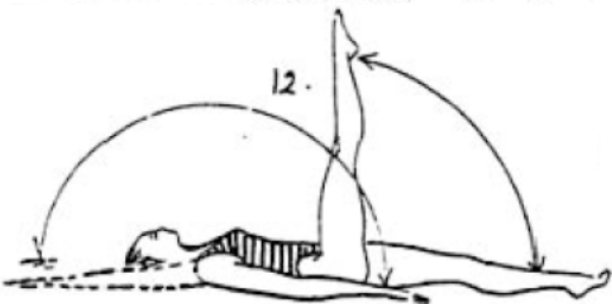


10. В *половин поза лък*, хванете единия крак с двете си ръце и се разклащайте назад и напред естествено (с дишането) за **1 минута**. Сменете краката за **още 1 минута**.

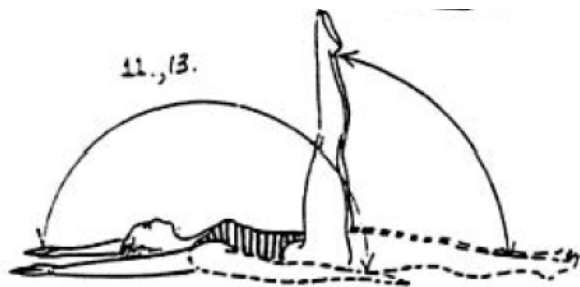
След това повторете с двата крака.



11. По гръб, ръцете са отстрани на тялото, с длани надолу, вдишвайте и вдигайте ръцете до 180° над главата, след това повдигнете краката до 90°. Издишайте и първо спуснете краката, а след това ръцете. Повторете и продължете бързо за **1 минута**.



12. Вдигайте и спускайте единия крак и двете ръце за **1 минута**. След това сменете краката и повторете **още 1 минута**.



13. Вдигнете двата крака до 90°, и двете ръце до 180°, едновременно за **1 минута**. Вдишвайте нагоре, издишайте надолу. След това повдигнете и спуснете само краката за **още 1 минута**.



14. Застанете прави и се наклонете назад, като извивате гърба и поддържате тежестта с ръцете на задната част на бедрата. След това се изправете централно, кръстосайте един крак пред другия и седнете. Повторете стоенето и седенето, бързо за **2 минути**.

Опитайте се да не използвате ръцете.



15. Седнете в *лесна поза*, вдигнете ръце и ги заключете във *Венерин захват*, ръцете образуват кръг пред сърдечната чакра (сякаш прегръщате дърво). Започнете да се усуквате на едната и другата страна с умерено темпо, издишвайки настрани и вдишвайки в центъра за **2 минути**.
За храносмилането.



16. В *лесна поза*, със свити юмруци удряйте право напред. Вдишвайте, докато ръцете преминават напред, издишвайте назад с *огнено дишане* за **2 минути**.
За храносмилането и раменните лимфни жлези.



17. Все още в *лесна поза*, изплезете езика колкото е възможно повече и започнете бързо дишане за **2 минути**.
За жлезите на гърлото и елиминирането на токсините.



18. Отпуснете се в *Шавасана* (*поза труп* - по гръб, ръцете са отстрани на тялото, с длани нагоре) за **15 минути**.