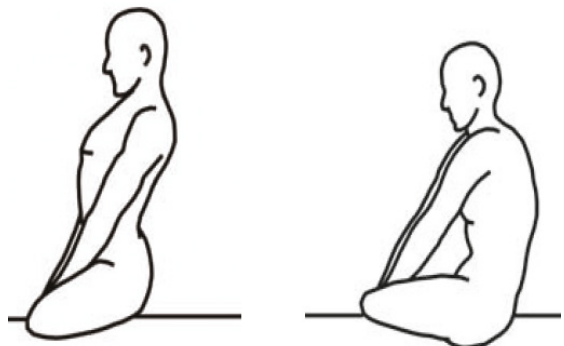
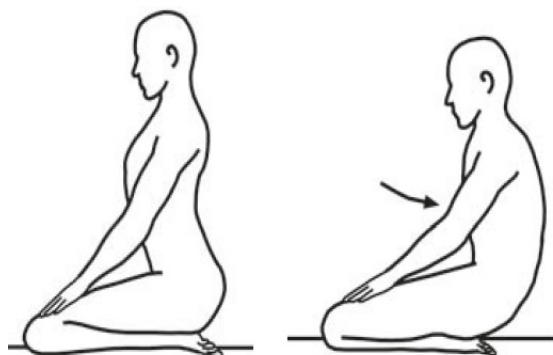


Крия – Основни серии за енергизиране на гръбнака (Kriya - Basic Spinal Energizer Series)



1. Основни огъвания на гръбнака. Седнете в *лесна поза*. Хванете глезените с двете си ръце и дълбоко вдишайте. Извийте гръбнака напред и повдигнете гръдния кош нагоре. На издишане, огънете гръбнака назад. Дръжте главата успоредно на пода. Повторете **108 пъти**. След това вдишайте, задръжте дъха за 5-10 секунди и издишайте. Починете 1 минута.

Основните огъвания на гръбнака укрепват и разтягат долната част на гърба по начин, който помага да се седи за дълги периоди от време в медитация. Променя мозъчните вълни след 3 минути, като ви успокоява.



2. Огъвания на гръбнака на пети. Седнете на колене и пети в *поза скала*. Поставете ръцете си на бедрата. Огънете гръбнака напред с вдишване, назад с издишване. Мислено мантрувайте **Сат (Sat)** на вдишване и **Нам (Nam)** на издишване. Повторете **108 пъти**. Починете си 2 минути.

Седейки на колене и пети, упражнението работи върху малко по-висока част от гръбначния стълб, отколкото ако седите с кръстосани крака.



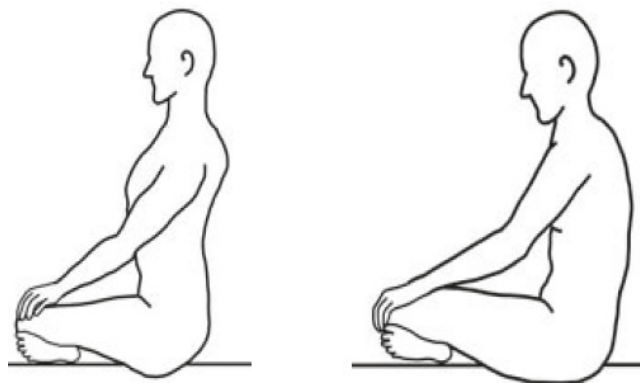
3. Гръбначно усукване (перална машина). В *лесна поза*, хванете раменете с пръсти отпред, палци отзад. Вдишайте и се завъртете наляво, издишайте и се завъртете надясно. Дишането е продължително и дълбоко. Продължете **26 пъти** и вдишайте с лице напред накрая, задръжте 5-10 секунди и след това отпуснете дъха. Отпуснете се 30 секунди.

Разхлабва талията и торса. Отваря нервните канали от двете страни на гръбначния стълб.



4. Мечи захват пред сърдечния център. Заклучете пръстите в *мечи захват* пред сърдечния център. Движете лактите нагоре и надолу, дишайки продължително и дълбоко с движението. Вдишайте, вдигнете десния лакът, издишайте, вдигнете левия лакът и продължете **26 пъти**. Вдишайте и задръжте за 5-10 секунди, издишайте, издърпайте *мечия захват* колкото можете по-силно и се отпуснете за 30 секунди.

Добре е за горната част на гърба и раменете. Отваря сърдечния център.



5. Огъвания на горната част на гръбнака. Седейки в *лесна поза*, хванете здраво коленете, като държите лактите прави. Започнете да огъвате горната част на гръбнака, вдишвайки напред и издишвайки назад. Повторете **108 пъти**. Вдишайте, задръжте за 5-10 секунди, издишайте и отпуснете дъха. След това се отпуснете за 1 минута.

Работи върху гръдните прешлени, разположени в средата на гръбначния стълб. Също така е добре за отваряне на сърдечния център и горната част на гърба и раменете.



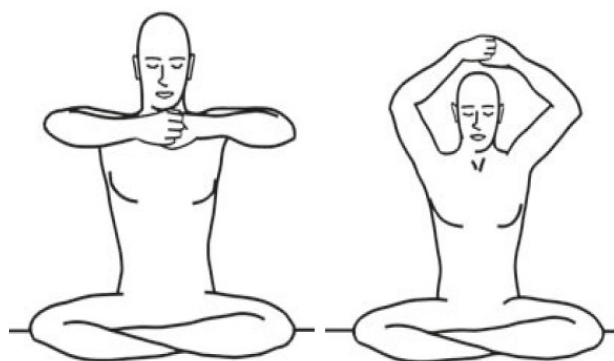
6. Повдигания на раменете. Все още в *лесна поза*. Повдигнете двете рамене нагоре на вдишване и ги спуснете на издишване. Направете това за по-малко от **2 минути**. Накрая вдишайте и задръжте за 15 секунди с притиснати до ушите рамене. Отпуснете раменете.

Освобождава напрежението в раменете. Отваря горната част на гръбначния стълб, стимулира сърдечния и гърления център.

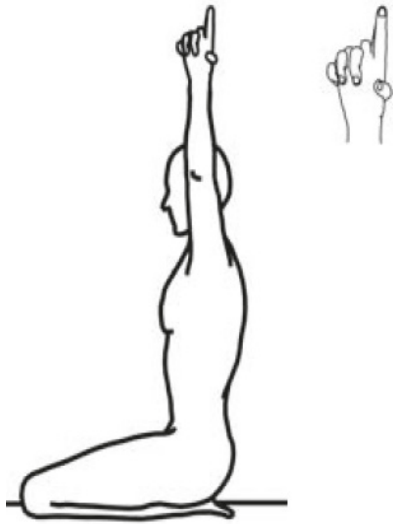


7. Въртене на врата. Все още в *лесна поза*. Бавно наведете дясното ухо до дясното рамо, завъртете главата назад, наведете лявото ухо до лявото рамо, след това наведете главата напред. Направете това **5 пъти**. След това сменете посоката. Накрая - вдишайте, изправете главата фронтално, задръжте дъха за 5-10 секунди, издишайте и се отпуснете.

Релаксира врата, раменете и задната част на главата. Отваря по-високите жлези (щитовидната жлеза, хипофизата и епифизата).



8. Мечи захват пред гърления център. Все още в *лесна поза*, заключете ръцете в мечи захват на нивото на гърлото. Вдишайте, приложете *Мулбандха* (кореново заключване). Издишайте, приложете *Мулбандха*. След това вдигнете ръцете над горната част на главата. Вдишайте, приложете *Мулбандха*. Повторете цикъла още **2 пъти**.



9. Сат Крия. Седнете на пети, ръцете са заедно, със събрани длани. Преплетете пръстите, с изключение на показалците, които сочат право нагоре. Мъжете кръстосват десния палец над левия. Жените кръстосват левия палец над десния. Мантрувайте **Сат (Sat)** и издърпайте пъпа; мантрувайте **Нам (Nam)** и го отпуснете. Продължете мощно с постоянен ритъм за поне **3 минути**. След това вдишайте, приложете *Мулбандха* (кореново заключване) и издигнете енергията от основата на гръбначния стълб до върха на главата. Издишайте и приложете отново *Мулбандха*. Отпуснете се.

Мулбандха (кореново заключване) тонизира сексуалната система (тазовото дъно / простатата).

10. Дълбока релаксация. Бавно излезте от позицията и легнете по гръб на земята, отпуснете ръцете от страни на тялото, дланите са обърнати нагоре, очите са затворени, а дъхът - мек и нормален. Ако имате нужда, леко се издигнете коленете. **15 минути**.

Позволява на тялото да бъде балансирано и умът да се освежи. Това е позицията в края на всяка поредица от упражнения (крия).

Коментари: Възрастта се измерва с гъвкавостта на гръбначния стълб. За да останете млади, останете гъвкави. Тази серия работи систематично от основата на гръбначния стълб до върха. Всички 26 прешлена получават стимулация и всички чакри получават прилив на енергия. Това прави тази крия добра преди медитация. Много хора съобщават за по-голяма умствена яснота след редовната практика на тази крия. Допринасящ фактор е за засилена циркулация на гръбначномозъчната течност, която е съществено свързано с добрата памет.

Проучване, направено от д-р Нийл Гудман, в Калифорнийския университет в Дейвис, показва, че упражненията с огъвания на гръбнака са довели до големи промени в ЕЕГ активността по време и след упражненията. Гръбначните огъвания имат "многостепенна реакционна схема", която силно променя пропорциите и силните страни на алфа, тета и делта мозъчните вълни. Провеждат се повече изследвания.

За начинаещи, всяко упражнение, което е от 108 повторения, може да се направи 26 пъти. Периодите за почивка могат да бъдат удължени за начинаещи от 1 до 2 минути.