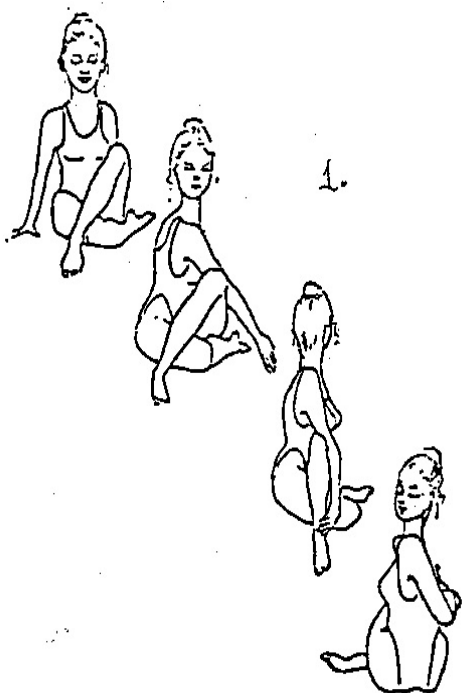
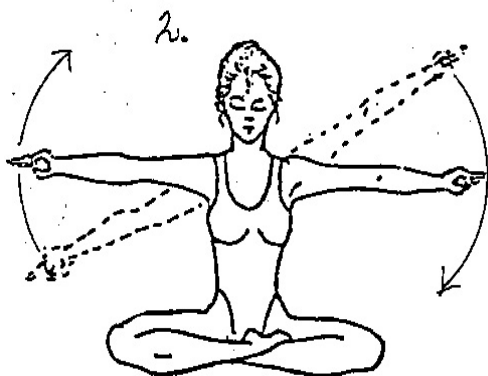


Крия - комплекс за гръбнака с Ард(х)а Матсиендрасана (Kriya - Spinal Set with Ardha Matsyendrasana)



1. Ард(х)а Матсиендрасана (Ardha-Matsyendrasana)
- усукване на гръбнака. Седнете в *лесна поза*, кръстосайте десния крак над лявото коляно. Лявата ръка достига до външната страна на десния крак и хваща десния крак или глезена, усуква се гръбначния стълб и шията, за да погледнете през дясното рамо. Седнете равномерно върху задните части и дръжте гръбначния стълб напълно прав. Започнете *огнено дишане* за **6 минути**. Вдишайте, задръжте, издърпайте *Мулбандха* и се отпуснете. Сменете ръцете и краката и повторете. След това се отпуснете с продължително, дълбоко дишане за **2-3 минути**. Колкото по-дълго оставате в позата, толкова по-лесно е да се поддържа.



2. В *лесна поза*, протегнете ръцете право встрани, ръцете в *Гиан мудра*. С *огнено дишане* повдигайте и спускайте в диагонал последователно ръцете бавно (8 - 12 вдишвания за движение) за **6 минути**.

3. Йога мудра. Седнете в *поза лотос* или в *лесна поза (Siddhasana)* и спуснете главата до земята, преплитайки ръцете във *Венерин захват* зад гърба. Мантрувайте:

Ек Онг Кар

Ek Ong Kar

Сат Нам

Sat Nam

Сири Уа Хе(й) Гуру

Siri Wahe Guru



за **5-11 минути**, като издърпате 3-те ключалки и издигате енергията по гръбнака.

Коментари: Това е отлична подготовка за медитация, защото увеличава кръвообращението на гръбначния стълб и издига Кундалини енергията. Усукването на гръбнака се практикува за получаване на Сидхи (супер-естествени сили), и това е добър начин за освобождаване на гръбначния стълб.

Второто упражнение отваря сърдечната чакра, а третото вкарва Кундалини енергията в гръбначния стълб.