

Крия за регулиране на горната част на тялото (Kriya for Adjusting the Upper Body)



1. Седнете в *лесна поза*. Поставете ръцете (дясната върху лявата) с дланите надолу. Лявата ръка е обърната надясно, а дясната - напред. Повдигнете лявото рамо и лакътя и задръжте лявата ръка успоредна на земята. Дясната ръка е надолу до тялото. Приложете максимум натиск надолу с дясната ръка и максимален натиск нагоре с лявата ръка. Дишането автоматично ще стане тежко. Продължете за **5 минути**. Това упражнение балансира електролитния обмен в мозъка.



2. Останете в *лесна поза*. Натиснете дланите заедно (дланите са перпендикулярни на земята) на нивото на сърцето. Вдигнете лактите, докато двете ръце станат успоредни на земята. Приложете силен натиск в основата на дланите. Използвайки мястото като точка на въртене, завъртете ръцете назад и напред в противоположни посоки. Продължете за **5 минути**. Ако е направено правилно, това упражнение ще причини болка в задната част на раменете.



3. Останете в *лесна поза*. Поставете дланта на лявата ръка върху лявата задна част на врата. Поставете дланта на дясната ръка над дясното ухо с пръсти, сочещи към задната част на главата. Погледнете върха на носа. Натиснете с максимално налягане с двете ръце. Продължете за **2-3 минути** и след това сменете позицията за **още 2-3 минути**.

Дишането ще стане тежко. Това упражнение регулира врата.



4. Останете в *лесна поза*. Поставете ръцете върху ушите, като пръстите се простират към задната част на главата. Натиснете с максимално налягане за 3-5 секунди. Отпуснете налягането за 3-5 секунди и след това отново го приложете за 3-5 секунди. Продължете този ритмичен модел за **3 минути**.



5. Останете в *лесна поза*. Поставете първите три пръста на всяка ръка на костта под двете очи – където започват торбичките под очите. Придвижвайки двете си ръце към носа и далеч от носа в унисон, внимателно и бързо масажирате долния клепач и горната скула. Продължете за **5 минути**.



6. Останете в *лесна поза* и отпуснете ръцете в скута. Завъртете езика в кръг над зъбите и по външната част на венците. Продължете за **5 минути**.
Това упражнение регулира челюстта и освобождава от стрес.



7. Останете в *лесна поза* и плътно кръстосайте краката (ако е възможно, влезте в *поза лотос*). Направете юмруци и поставете кокалчетата на земята от двете страни на тялото. Вдигнете тялото на 7-15см над земята с ръцете и го пуснете. Продължете за **3 минути**.
Това упражнение регулира лактите.



8. Останете в лесна поза. Поставете ръцете си пред гърдите, като само докосвате пръстите. Дръжте пръстите си прави, натискайте дланите навън, докато ръцете се завъртат навън и далеч от гърдите и се приближават към гърдите. Ръцете ще се въртят в малки кръгове.

Продължете за **5 минути**.

Това упражнение коригира костите на ръцете.

9. Останете в лесна поза. Леко повдигнете раменете и изпънете ръцете пред тялото, с длани, сочещи една към друга. Сгънете лактите, за да свиете предмишниците перпендикулярно на земята. Свийте ръцете си в юмруци с палци, сочещи право нагоре. От тази позиция, протегнете ръцете право напред, използвайки максимална сила.

Продължете за **5-10 минути**.

Това упражнение ще предизвика огромен натиск върху задната част на врата. То работи върху жлезите на врата и дава контрол върху сексуалните импулси.

10. Останете в лесна поза. Свийте ръцете в юмруци и протегнете ръцете направо пред тялото, като предмишниците са перпендикулярно на земята. Натиснете здраво предмишниците заедно от лактите до китката. Дръжте лактите нагоре.

Задръжте позицията за **5 минути**.

Това упражнение работи върху мускулите на гърба.

11. Отпуснете се напълно по гръб.