

Крия за дебелото черво, гръбначния стълб и органите (Kriya for Colon, spine and organs)



1. Седнете в *лесна поза*. Дясната ръка е изпъната напред, малко по-висока от хоризонталата. Дясната длан е перпендикулярна на земята, пръстите са заедно. Лявата ръка остава в скута. Сега, като държите лявата ръка в скута, изпънете дясната ръка до 90° право нагоре, като държите дланта в същото положение. Продължете да движите ръката нагоре и надолу, броейки (1 – нагоре; 2 - надолу и т.н.), докато достигнете **40**.



2. Сменете ръцете и направете същото движение с другата ръка, като броят до **40**.



3. Бройте до **40**, докато повдигате и спускате двете ръце едновременно.



4. Изпънете двете ръце пред тялото, малко по-високо от хоризонтално положение и започнете продължително, дълбоко дишане. **2-3 минути.** След това вдишайте напълно и протегнете ръцете напред от раменете колкото е възможно повече. Задръжте дъха за 20 секунди, след това издишайте и се отпуснете.

Това упражнение ще ви накара да почувствате, че все едно игли се забиват в тялото ви - ще ви боли много. Ще ви боли толкова зле, че няма да искате да държите ръцете изпънати напред или да държите дланите под прав ъгъл, защото ще сте започнали да стимулирате меридианите, за да коригирате дебелото черво.
Продължавайте и го правете правилно! Само вие самите се лекувате.



5. Все още в лесна поза, поставете дланите си събрани над главата, ръцете са леко свити в лактите. От тази позиция, издигнете ръцете изпънати право нагоре, с допрени длани. Продължете с повдигането и спускането на ръцете нагоре и надолу, докато броите до **108** (1 - нагоре; 2 - надолу и т.н.).

Каква е тайната да устоите и да продължите? Трябва да оставите психиката да се движи по меридианите. Независимо дали сте уморени или не, имате енергия или не, дали сте болни или здрави - тези неща са като дъжда и облаците, топлото време и студа, зимата, есента - част от живота. Но ако оставите собствената си енергия да тече през вас, ще бъдете добре.



6. Оставайки с изпънати нагоре ръце, изтеглете гръбнака право нагоре от основата му. Започнете продължително, дълбоко дишане. Продължете за **1-2-минути**, след това вдишайте напълно, изпънете се още нагоре, колкото можете и задръжте дъха за 15 секунди. Издишайте и се отпуснете.

Това упражнение ще боли, докато го правите, но ще се чувствате добре по-късно. Всички кости на гръбначния стълб ще се подредят. Не забравяйте да държите ръцете изпънати от раменете, със събрани длани.



7. Все още седнали в *лесна поза*, изпълнете ръцете настрани, успоредни на земята, с дланите нагоре. Сега съберете ръцете нагоре, над главата, дланите се докосват, без да пляскате. Продължете умерено бавно, изтегляйки ръцете нагоре и обратно до хоризонталата, докато броите до **108** (1 - нагоре; 2 - надолу и т.н.).

8. След това върнете ръцете надолу успоредно на земята и ги задръжте точно в това положение, докато дишате дълбоко за **2 минути**. След това вдишайте и задръжте дъха за 15 секунди, докато протягате ръцете колкото можете настрани. Издишайте и се отпуснете.

Това упражнение укрепва сърцето, белите дробове, панкреаса и надбъбречните жлези. Дръжте дланите плоски, с ръце, изпънати по права линия.

От: Yoga for the Aquarian Age