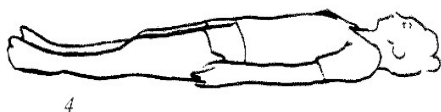
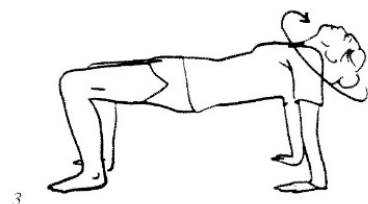
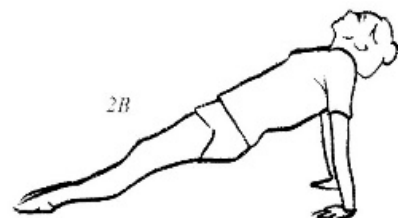
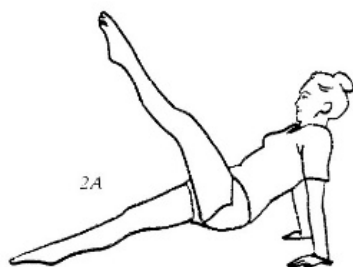
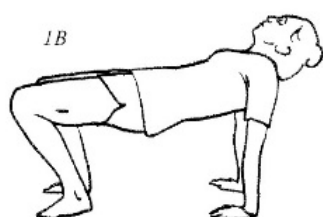


Крия за жлезите, циркулацията и медитативния ум (Kriya for the Glands, Circulation and Meditative Mind)

Серия А



1. Клекнете в *поза врана*, след това поставете дланите на земята зад задните части (1A). Вдишайте и изтласкайте бедрата нагоре в модифицирана *поза мост*. Гръбначният стълб е извит нагоре (1B). В това положение започнете да люлеете главата нагоре и надолу, колкото можете по-бързо с *огнено дишане*. Продължете за **15 секунди**. След това, продължавайки *огненото дишане*, последователно повдигайте и спускайте задните части бързо и силно (1A, B) за **2 минути**.

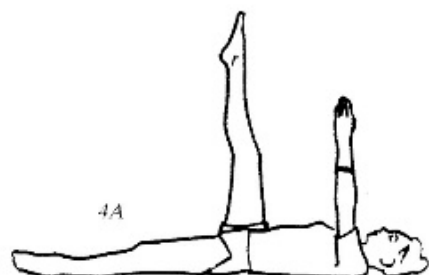
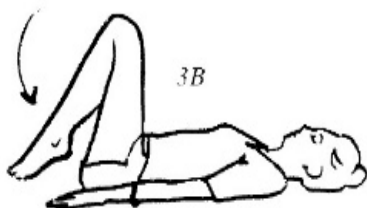
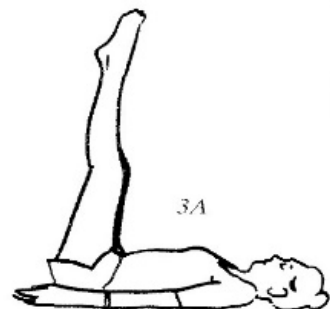
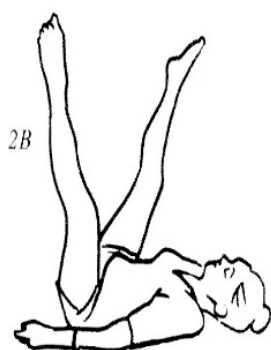
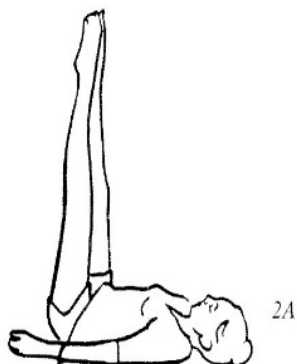
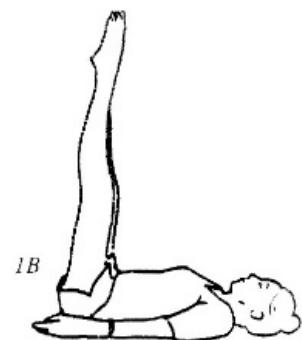
Това упражнение работи върху щитовидната и паращитовидната жлези и регулира гръбначния стълб, ендокринната система и пъпния център.

2. Преминете в *поза задна платформа*, поддържайки цялото тяло на тялото върху петите и дланите на ръцете (2A). Изпънете тялото от главата до петите. Започнете последователни повдигания на краката (2B), вдишвайки, докато единият крак е нагоре и издишвайки надолу, след това повдигате другия крак нагоре и надолу, докато вдишвате и издишвате отново. Движете се бързо! **2 минути**.

3. Застанете в *поза мост*: краката и дланите са допрени до пода. Колената са сгънати и бедрата са извити нагоре, така че тялото да е в права линия от главата до коленете. В тази позиция започнете да въртите шията в кръг (3). Вдишвайте, докато шията се завърта на една страна, след това издишвайте въздуха интензивно, докато шията се върти на другата страна. **1 минута**.

4. Релаксирайте в *поза труп* за **4-5 минути** (4).

Серия В



1. Легнете по гръб. Насочете пръстите на краката напред и сближете краката, докосвайки петите (1A). Ръцете са отпуснати от двете страни. Съзнателно отпуснете тялото от пъпа. Поддържайки стъпалата изпънати в шпиц, бавно повдигайте краката до 90°, докато вдишвате (1B). След това бавно ги спускайте, докато издишвате.

Дръжте коленете си прави, стъпалата в шпиц и краката събрани. Дишането трябва да бъде много продължително и дълбоко. По време на упражнението тялото трябва да бъде мислено разделено на две области - от пъпа нагоре трябва да е напълно отпуснато. **6 минути.**

Това упражнение е добро за кръвообращението, сърцето, стомаха и белите дробове.

2. Все още по гръб, доближете краката до 90° заедно (2A). Сега вдишайте и отворете краката си, колкото можете (2B). След това издишайте и ги затворете отново. Продължете, като дръжте коленете изправени и пръстите на краката в шпиц за **5-6 минути.**

3. Все още по гръб, вдишайте и повдигнете краката нагоре във въздуха, близо един до друг. Издишайте, докато бързо докарате двете пети надолу, за да ударите седалището силно (3B).

Продължете с много бързо темпо за **1-2 минути.**

4. Все още по гръб, започнете да повдигате последователно ръцете и краката. Когато вдишвате, вдигнете десния крак и лявата ръка до 90°, след това ги спуснете, докато издишвате (4A.B).

След това вдишайте и повдигнете левия крак и дясната ръка, издишайте и ги спуснете.

Продължете тази последователност за **1-2 минути.**

Движете се възможно най-бързо. Дръжте краката и ръцете си изпънати.

Това е добро упражнение, с което да се балансирате, когато енергията ви е понижена - ако се чувствате замаяни или физически небалансирани.



5. Седнете като йоги, в лесна поза, ръцете в *Гиан мудра* на коленете (5). За **3-4 минути** мантрувайте

Хара Хара Хара Хара Хари Хар
Hara Hara Hara Hara Haree Har



6. Все още седнали в лесна поза, поставете ръцете пред тялото на нивото на шията, дланите са обърнати една към друга.
 Монотонно, изключително бързо напявайте

Хар Хар Хар Хар Хар Хар (*Har Har Har Har Har Har*),

докато много бързо движите ръцете назад и напред в противоположни посоки.

След **30 секунди** дълбоко вдишайте и задръжте дъха за 20 секунди. Издишайте и се отпуснете.
Почувствайте се благословени.