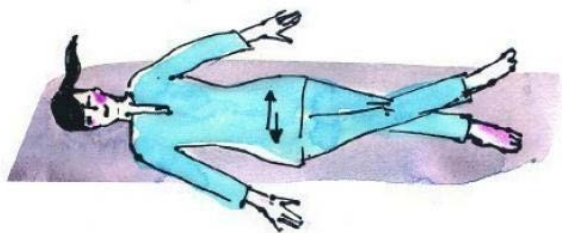


Крия – Ендокринна система (Kriya – Glandular System)



1. Легнете по гръб и кръстосайте краката си в глезените. Движете само бедрата, с кръстосани глезени, изолирайки движението така, че да се движат само бедрата. Не извивайте бедрата, движете ги само настрани. Главата, горната част на тялото и стъпалата остават неподвижни. Трябва да се движите мощно.

Време: 2½ минути.

Това не е малко упражнение - полезно е за бъбреците, настройва ендокринната система и може да ви помогне да я възстановите от изтощение.



2. Останете по гръб и вдигнете краката си до 90°, поддържайки коленете изправени. Движете всеки крак в отделни кръгове. И двата крака се движат едновременно, но правят отделни кръгове.

Време: 2½ минути.

Това упражнение коригира основното въртене на таза, който нормално се измъква, като ви състарява и причинява недостиг на въздух. Това е добро упражнение, което трябва да правите всеки ден.

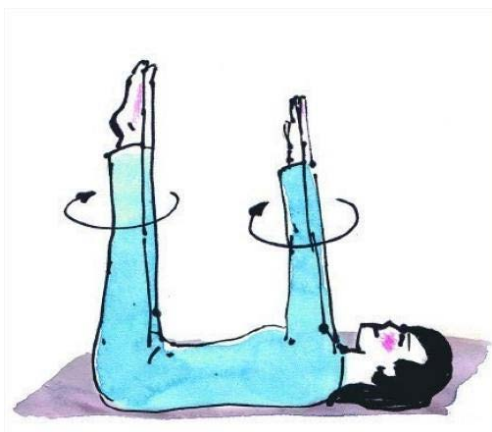


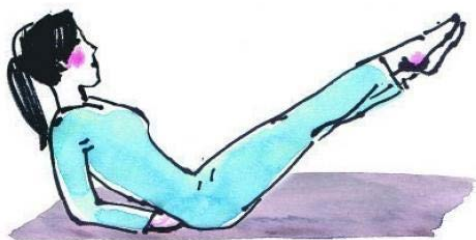
3. В същото положение:

а. Съберете краката си заедно и ги движете в кръг за **3 минути**.

б. Продължете движението на краката, вдигнете ръцете си до 90° и ги движете в кръг едновременно. Първо завъртете ръцете и краката си по посока на часовниковата стрелка **21 пъти** и след това ги завъртете **21 пъти** в посока, обратна на часовниковата стрелка. Координирайте движението на ръцете и краката. След това се отпуснете и протегнете крака.

Това упражнение ви дава енергия, флуидност и ви държи млади. Трябва да направи бузите ви червени.





4. Все още лежейки по гръб, съберете краката си и поставете ръцете си под задните части. Повдигнете горната част на тялото и краката нагоре, докато носът и пръстите на краката са директно едни срещу други. Задръжте тази позиция за **30 секунди**. След това докарайте носа си до коленете и се върнете към „носа и пръстите на краката директно едни срещу други“. Продължете, движейки се нагоре и надолу.

Време: 2½ минути.

Ако правите това упражнение правилно и го практикувате редовно, вие никога няма да имате главоболие, независимо какво. То балансира функцията на мозъка и всички тъкани. Версията за напреднали на това упражнение е да лягате по гръб, след като докоснете носа си до коленете и да продължите нагоре и надолу по този начин.

5. Балансирайте се на „4 крака“. Повдигнете лявата ръка и десния крак едновременно. След това ги спуснете и повдигнете дясната ръка и левия крак едновременно. Продължете да повдигате последователно ръцете и краката от противоположните страни в за **3 минути**. Продължете същото движение, но се движете така, сякаш танцувате **30 секунди**.

Това упражнение е много добро за циркулацията, балансира левото и дясното полукълбо на мозъка, стабилизира нервната система.

6. Седнете в лесна поза, с едната длан над другата върху сърдечния център. Завъртете торса от таза в шлифовачо движение от дясно наляво. Направете цялостен пълен оборот на гръбнака. Дайте си шанс и го направете - отпуснете черния си дроб.

Време: 4½ минути.



7. Станете, затворете очи и танцувайте. Танцувайте както го чувствате, използвайте всеки ритъм, но поддържайте баланса. Дръжте очите си затворени през целия танц. Медитирайте върху факта, че цялият свят танцува с вас. Танцувайте така, че да почувствате горещ дъх в ноздрите си. Дишането трябва станете *огнено* от енергията, която влагате в този танц.

Време: 9½ минути.



8. Седнете в *лесна поза* и вдигнете ръце напред и над главата с преплетени пръсти и изправени лакти. Движете ръцете си в диви и мощни кръгове над главата.

Време: 1 минута.

Упражнението е полезно за гръбначния стълб и нервната система.

9. Отпуснете ръцете си и седнете като йоги.

Мантрувайте дълга **Сат Нам** (*Sat Nam*). Вдишайте, мантрувайте **Сат** (*Sat*), разтегляйки звука, след това мантрувайте **Нам** (*Nam*) в кратка сричка. Ако **Сат** (*Sat*) се мантрува за 35 такта, **Нам** (*Nam*) се мантрува за 1 такт.

Време: 2 минути.

Мантрувайте **Уа Хей Гуру, Уа Хей Гуру, Уа Хей Гуру** (*Wah-hay Guroo, Wah-hay Guroo, Wah-hay Guroo*) непрекъснато в монотонен ритъм за **2 минути**. Мантрувайте с умерено темпо и не забравяйте да мантрувате в 3 части **Уа** (*Wah*), **Хей** (*Hay*) и **Гуру** (*Guroo*).

Мантрувайте **Хар Хар Хари, Хар Хар Хари** (*Har Har Haree, Har Har Haree*) за **30 секунди**.

Накрая: Вдишайте дълбоко, сложете ръцете си в *молитвената мудра* пред *сърдечния център*, задръжте дъха си 30 секунди, докато медитирате върху енергията от *сърдечния център* със събрани длани. Издишайте. Вдишайте, задръжте дъха си 30 секунди и продължете да медитирате върху енергията от *сърдечния център* със събрани длани. Издишайте. Вдишайте, задръжте дъха си 30 секунди и се концентрирайте върху точката на *третото око*. Издишайте и се отпуснете.

„Където е Кундалини, е цялото богатство на Вселената и небесата. Където Кундалини се събужда, всички скрити места носят подаръци и поздрави. Това е най-божествената сила на самия Бог. Тя е гръмотевицата на Бог.“

Йоги Баджан

От: *Reaching Me in Me*