

Крия за лимфните жлези - жлезите са пазителят на здравето (Kriya for the Lymph Glands - Glands are the Guardian of Health)



1. Усукване

- ❖ Седнете в *лесна поза*.
- ❖ Поставете пръстите на върха на главата. Палците напълно затварят ушите.
- ❖ В това положение започнете да се усуквате на едната и другата страна, като поддържате всяко движение отделно. Движете се наляво, в центъра, надясно, в центъра и т.н.
- ❖ Дръжте лактите нагоре.

Време: 3 минути.



2. Бутане - дърпане

- ❖ Все още в *лесна поза*, натиснете с палците хълмчетата на Меркурий (точно под кутретата).
- ❖ Свийте лактите и дръжте ръцете близо до раменете, с длани към вас.
- ❖ Приложете *Джеландхара бандха* (вратно заключване), с прибрана брадичката и издигнат гръден кош през цялото упражнение.
- ❖ Започнете да повдигате последователно ръцете нагоре под ъгъл от 60°, като дланите са обърнати навътре. Едната ръка се издига нагоре, докато другата се спуска надолу, с движение бутане/дърпане.
- ❖ Движете се мощно.

Време: 4 минути.

Коментари: Това упражнение стимулира лимфните жлези на ръцете и гърдите. Пробивът ще стане като мощно огнено дишане. Опитайте да се изморите, правейки това.



3. Лъвски рев

- ❖ Все още в *лесна поза*, поставете ръцете на коленете, дланите са обърнати нагоре. Ръцете са отпуснати на коленете, но стегнати.
- ❖ Вдишайте през устата, докато повдигате ръцете нагоре и обратно над главата, сякаш повдигате нещо много силно.
- ❖ На вдишване издавайте дълбок звук от тежко дишане с широко отворена уста, устните са закръглени в "О."
- ❖ Докато упражнението продължава, този звук ще стане като рев на лъв.
- ❖ Докато издишвате през устата, върнете ръцете в коленете.
- ❖ Движете се мощно.

Време: 5 минути.

Коментари: *Добре е, ако ръцете не се приземяват на коленете. По-важно е ръцете да се връщат обратно над главата. Лактите могат да се огънат малко, когато ръцете се издигнат нагоре.*



4. Помпи с ръце

- ❖ Все още седнали, натиснете палците на хълмчетата под пръстите на Меркурий (кутретата) и затворете пръстите над палците, за да направите твърди юмруци.
- ❖ Изпънете ръцете право встрани, дланите на юмруците са обърнати надолу.
- ❖ Движейки се бързо, спуснете юмруците на около 30 см надолу, върнете ги в хоризонтала.
- ❖ Повторете движението.
- ❖ След това бързо вдигнете ръцете нагоре и ги върнете към хоризонталата.
- ❖ Повторете движението.
- ❖ Поддържайте движенията разделени и ритмични.
- ❖ Продължете последователността от 4 части надолу, надолу, нагоре, нагоре.

Време: 3 минути.

Коментари: *Извършени мощно, движенията стават автоматични. Дишането ще ви преведе през тях. Ще дишате през всяка пора на тялото. Симпатиковата и парасимпатиковата нервна система ще се балансират. Ако пиете много кафе, това упражнение може да ви се стори трудно.*





5. Поза жабки.

- ❖ Приклекнете в *поза жабки* на пръстите на краката, коленете са широко раздалечени.
- ❖ Петите се докосват и се повдигат нагоре от земята.
- ❖ Поставете върховете на пръстите на земята между коленете.
- ❖ Лицето е напред и нагоре.
- ❖ Вдишайте, докато повдигате бедрата нагоре, като държите върховете на пръстите на земята, петите нагоре и коленете свити.
- ❖ Издишайте надолу, с лице напред, коленете са извън ръцете.
- ❖ Продължете бързо.

Време: 4 минути.

6. Колоездене.

- ❖ Легнете по гръб.
- ❖ Поставете ръцете във *Венерин захват* под врата.
- ❖ Вдигнете краката нагоре и започнете колоездачно движение, сякаш карате колело във въздуха.

Време: 3 минути.

Коментари: Движението не е „бутам-дърпам“, по-скоро краката се движат в големи кръгове.

7. Стойка на рамене (*поза свещ*)

- ❖ Легнали по гръб, поставете ръцете на бедрата, точно под талията и изправете бедрата и краката до вертикално положение, гръбнака и краката са перпендикулярно на земята.
- ❖ Поддържайте тежестта на тялото върху лактите и раменете, като използвате ръцете, за да поддържате долната част на гръбнака.
- ❖ Брадичката се натиска в гърдите.
- ❖ Започнете движение сякаш карате колело във въздуха.

Време: 3 минути.



8. Поза плуг – ножици.

- ❖ Спуснете краката над главата в *поза плуг*.
- ❖ Редувайте докосване на пръстите на краката върху земята с движение на ножица.
- ❖ Движете се бързо и мощно. Продължавайте.

Време: 1 минута.

Коментари: Това упражнение помага да се предотвратят болки в гърба.



9. Хар Гуру (Har Guru) мантруване.

- ❖ Седнете в *лесна поза*.
- ❖ Изпънете гръбнака.
- ❖ Поставете лявата ръка пред дясната, дланите са обърнати напред на нивото на раменете, в предната част на гърдите.
- ❖ Дясната длан докосва гърба на лявата ръка.
- ❖ Монотонно пейте мантрата:

Хар Гуру Сири Гуру Уахе(й) Гуру

Har Guru Siri Guru Wahe Guru.

Време: 1 минута.



10. Хар Гуру (Har Guru) поклон.

- ❖ В същата поза, използвайки същата мантра, се наведете напред от кръста.
- ❖ Наведе се 1/3 от пътя надолу, докато напъвате **Хар Гуру (Har Guru)**.
- ❖ На **Сири Гуру (Siri Guru)**, се наведете на 2/3 надолу.
- ❖ На **Уахе(й) Гуру (Wahe Guru)** докоснете ръцете и главата към земята, (поддържайки мудрата).
- ❖ Изправете се много бързо и продължете, без да нарушавате ритъма.

Време: 6 минути.



11. Хар Гуру (Har Guru) поклон: позиция надолу

Време: 1 минута.

Ръцете докосват земята:

- ❖ В същата поза, с докосване на ръцете до земята, започнете силно *огнено дишане*.

Време: 3 минути.



Отпуснете се в позата: Отпуснете дъха и си починете в тази поза за **1 до 3 минути**, докато казвате собствената си безмълвна молитва.

Коментари: Когато лимфните жлези не си вършат работата и белите дробове не работят правилно, мъртвите клетки и лигавиците в белите дробове не се изчистват. Ако това продължи, в крайна сметка може да се разболеете сериозно. В древното писание е имало поговорка: „Когато нещо над *пълния център* се обърка, това почти винаги е постоянен проблем. Под *пълния център* винаги може да се излекува проблема“.

От: *I am a Woman - Creative, Sacred, Invincible*