

Крия - за щитовидната жлеза и гърления център (Kriya - Thyroid & Throat Center)

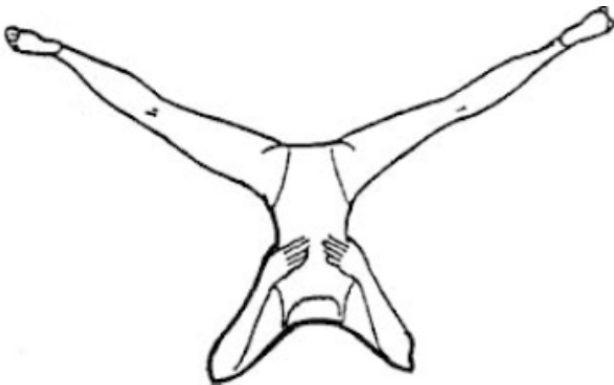


ЗА СТИМУЛИРАНЕ НА ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА:

Легнали по гръб, придърпайте коленете към гърдите, обхванете ги с ръце и бавно приведете носа си към коленете, след това се спуснете обратно надолу.

Отнема около 4 секунди, за да се повдигнете и 4 секунди да се спуснете.

Продължете за **3 минути**.



ЗА ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА:

Повдигнете краката и долната част на торса в поза свещ, с широко разтворени крака, поддържана от ръцете, с *огнено дишане* за **3 минути**.

След това се отпуснете по гръб за **3 минути**.



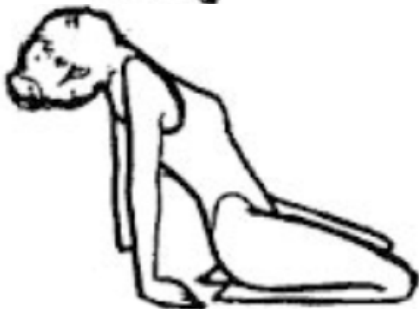
ЗА ВРАТА И ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА:

Легнали по гръб, поставете левия крак на дясното бедро, държейки големия пръст на левия крак с дясната ръка и извийте таза нагоре. Задръжте с *огнено дишане* за **3 минути**, оказвайки натиск върху шията.



ЗА ВРАТА И ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА И ПАМЕТТА:

С ръце във *Венерин захват*, с длани надолу, на 10-на см над главата (*Шакти поза*), вдишвайте и движете ръцете назад, докато главата се движи напред, издишайте и движете ръцете напред, когато главата се връща назад.



ЗА ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА:

В *поза скала*, облегнете се назад под ъгъл от около 60°, подкрепени от ръцете зад бедрата и извийте врата, гледайки към тавана.



СТИМУЛИРАЙТЕ ЩИТОВИДНАТА И ПАРАЩИТОВИДНИ ЖЛЕЗИ:

В лесна поза, заключете ръцете си в Венерин захват зад врата и поддържайки шията права, се завъртете мощно отляво надясно, мантрувайки:

ХАРИ ХАР, ХАРИ ХАР, ХАРИ ХАР ХАРИ
(HARI HAR, HARI HAR, HARI HAR, HARI)

с върха на езика, удрящ горното небце - едно повторение на всеки 2-3 секунди, като координирате движението с мантрата за **4 минути**.



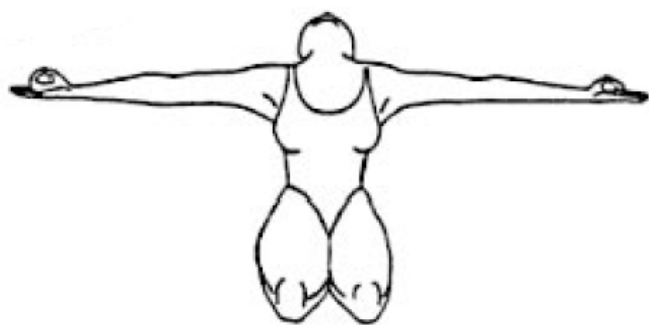
ЗА ЩИТОВИДНАТА И ПАРАЩИТОВИДНИ ЖЛЕЗИ:

1. Седнете на лявата пета, десният крак е изпънат напред, хванете пръстите на десния с дясната ръка и завъртете главата си, за да погледнете над лявото рамо. Лявата ръка е на врата или зад гърба. Задръжте с *огнено дишане* за **5-10 минути**. Сменете страните и повторете.



2. В лесна поза, повдигнете и двете рамене до ушите и задръжте с *огнено дишане* за **2-3 минути**.

3. В поза скала, протегнете ръце настрани, с длани нагоре в Гуан мудра (Giyan Mudra), отпуснете главата назад с *огнено дишане* за **2-3 минути**.



От: Sexuality and Spirituality - Guru Rattana Kaur

Щитовидната жлеза е във формата на пеперуда, намира в предната част около трахеята, точно под ларинкса или Адамовата ябълка.

Двата основни хормона, които произвежда и освобождава щитовидната жлеза, са Т3 (трийодотиронин) и Т4 (тироксин). Т3 и Т4 пътуват до почти всяка клетка в тялото и контролират скоростта, с която метаболизмът и клетките работят; регулират кръвното налягане, колко бързо

червата обработват храната, така че от тях зависи до голяма степен нормалната функция на организма.

В по-малка степен щитовидната жлеза също произвежда калцитонин, който помага за контролиране на нивата на калция в кръвта.

Щитовидната жлеза регулира метаболизма - скоростта, с която тялото ви произвежда енергия от хранителни вещества и кислород - и от своя страна влияе на телесните функции, като например енергийните ви нива и сърдечната честота, както и вашата фертилност и репродуктивно здраве. Тъй като щитовидната жлеза е свързана със стомашно-чревната функция, метаболизма на надбъбречните хормони, нивата на кръвната захар, производството на стомашна киселина, химията на мозъка се променя и детоксикацията на черния дроб, дисфункцията ѝ може да допринесе за много клинични прояви в тялото ви, като хронично увеличаване на теглото, умствена и физическа умора и отслабена имунна и храносмилателна функция.

Хипофизата и хипоталамусът са пряко свързани с контрола на щитовидната жлеза. Хипофизата е малка жлеза с размерите на фъстък в основата на мозъка, а пък хипоталамусът е част от мозъка. Когато хормоните T3 и T4 паднат прекалено много, хипоталамусът секретира Тиреотропин, който предупреждава хипофизата да произведе тироид-стимулиращ хормон. Щитовидната жлеза откликва на тези сигнали и произвежда повече хормони. Когато нивата на T3 и T4 в кръвта се повишат, хипофизата отчита тази промяна и намалява производството на тироид-стимулиращия хормон. Когато нивата на T3 и T4 отново намалеят, целият процес се завърта отначало, като хипоталамусът, хипофизата и щитовидната жлеза участват в него.