

Крия за щитовидната жлеза и гърления център 2 (Kriya for the thyroid and throat center 2)

Тази крия помага за регулиране и стимулиране на щитовидната жлеза и областта на гърлото.

Гурудев Сингх



1. Движение с чук. Лявата ръка е в юмрук, дясната го покрива. Вдигнете двете ръце изпънати на 60° при вдишване и след това ги спуснете на 60° при издишване. Повторете и продължете за **5 минути**.



2. Легнали по гръб, разтворете краката колкото е възможно повече, ръцете са във *Венерин захват* под врата. Повдигнете единия крак на 60 см от пода, с продължително, дълбоко дишане за **1 минута**. Сменете краката и повторете упражнението.



3. Дишайте естествено през лявата ноздра в продължение на **3 минути**. След това дишайте през дясната ноздра за **3 минути**. След това вдишайте през лявата ноздра, издишайте през дясната за **3 минути**. След това вдишайте отляво и издишайте отдясно с *огнено дишане* за **3 минути**.



4. *Разтегателна поза* - главата и стъпалата са повдигнати на 15 сантиметра от земята, ръцете сочат към стъпалата и очите гледат големите пръсти на краката. *Огнено дишане* за **15 минути**.



5. Разтягане на жизнения нерв. Поставете лявата пета към перинеума и се наведете напред над опънатия десен крак. Хванете десния крак с двете си ръце, вдишвайте нагоре, издишвайте надолу, докосвайки дясното коляно с носа си за **1½ минута**.

Сменете краката и повторете за **1½ минути**.

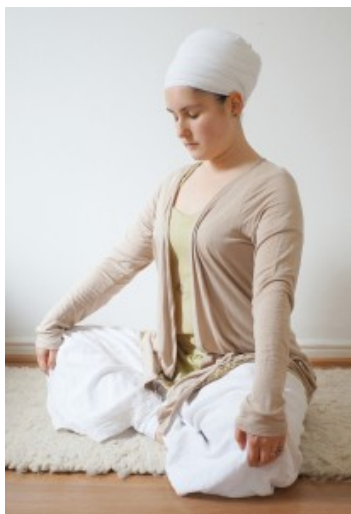


6. Легнали по гръб, сгънете коленете и прегърнете краката си с ръце.

Започнете *огнено дишане* за **2 минути**.



7. Легнали по гръб, повдигнете горната част на торса, протягайки ръцете успоредно на земята, задръжте позата с *огнено дишане* за **2 минути**.



8. *Лесна поза*. Приберете брадичката към гърдите, с продължително, дълбоко дишане за **6 минути**.



9. Застанали на колене, наклонете таза и се извийте назад, за да направите *поза камила*. Отпуснете главата си назад, опирайте ръцете си на петите и задръжте позата с нормално дишане в продължение на **3 минути**. Починете си за момент и повторете **още 3 пъти**.



10. *Огнено дишане* в *лесна поза* за **2 минути**. Отпуснете се за 1 минута и повторете.



11. В *лесна поза*, поставете ръцете си *Венерин захват* зад врата. Изтласкайте лактите си назад при вдишване и свийте лактите напред при издишване за **2 до 3 минути**.

От: Sexuality and Spirituality – Guru Rattana Kaur