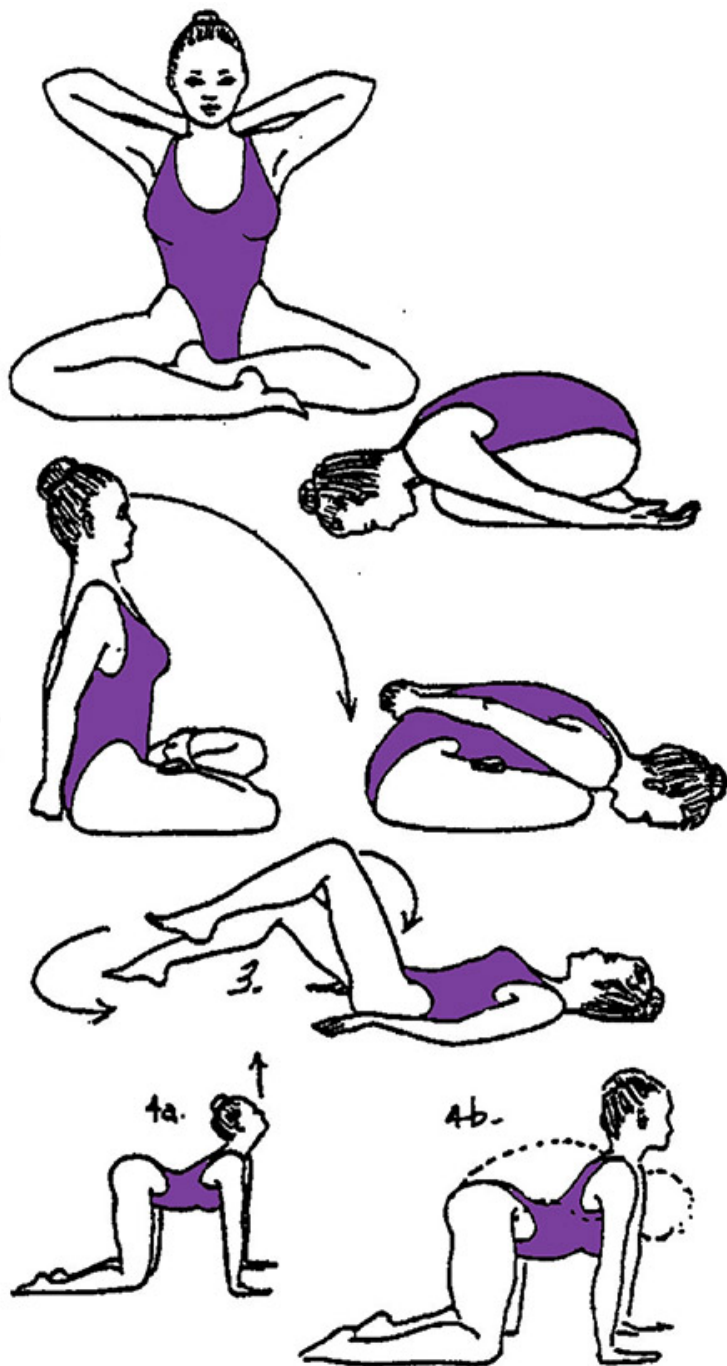


Крия за врата и щитовидната жлеза (Kriya for Neck and Thyroid)



1а. В лесна поза, ръцете са във *Венерин захват* зад врата, бавно, дълбоко вдишайте и издишайте 8 пъти. След това в същото положение започнете *огнено дишане* за **1 минута**. Вдишайте, издишайте и приложете *Мулбандха* (Mulbandha). *Огнено дишане* за още **1 минута**.

б. Седнали на колене, отпуснете челото си на пода в *поза бебе* и мантрувайте – *Онг Сохънг* (Ong Sohung) за **3 минути**.

2. Преместете краката в *поза лотос* и поставете челото на земята в *йога мудра*, с ръце, във *Венерин захват* зад гърба и продължете да мантрувате – *Онг Сохънг* (Ong Sohung) за **3 минути**.

3. Легнали по гръб, „карайте колело“ краката с краката за **3 минути**.

4а. В позата *крава*, погледнете към тавана с продължително, дълбоко дишане за **2 минути**.

б. След това *котка / крава*, извиващ се надолу гръб и издигната глава, редувайки се с изпъкнал гръб и прибрана глава за **1 минута**.