

Упражнения за елиминирание (Арана) (Elimination (Apana) Exercises)

„Кундалини йога е практиката на опита за самоусъвършенстване“.

Йоги Баджан



1. Ватскар крия (Vatskar Kriya): Седнете в лесна поза, с ръце на коленете. Направете устата в О-образна форма, вдишвайки колкото можете повече въздух в стомаха си, всмуквайки кратки, непрекъснати глътки, сякаш преглъщате. Задръжте въздуха и спрете. Завъртете корема си наляво, и когато достигнете половината от максималното време за задържане на въздуха - завъртете корема надясно. Продължете да въртите корема, като държите колкото е възможно повече, прилагайки *вратно заключване*. Когато вече не можете да задържите дъха си, изправете гръбнака в центъра и издишайте бавно (нормално) през носа. Повторете цялото упражнение **още 2 пъти**.

Забележка: Винаги изпълнявайте това упражнение на празен стомах и не повече от два пъти на ден.



2. Поза бебе: Седнете на колене и наведете челото си към пода. Ръцете са отстрани на бедрата, дланите са нагоре. Представете си, че имате много тежка опашка, която излиза от края на гръбначния стълб и я размахайте, сякаш се опитвате да счупите стената. Движете бедрата си наляво и надясно - няколко сантиметра - сякаш опашката ви проследява „U“, това движение ще разклати *пълния център* и долната част на корема.

Продължете **3 минути** и след това почивайте **5 минути**.



3. Легнете по гръб. Насочете пръстите на краката напред. Повдигнете краката си до 90 cm – на около 60°. Започнете продължително и дълбоко дишане. Продължете за **2 - 3 минути**. Вдишайте - задръжте въздуха за кратко и се отпуснете.



4. Лежейки по гръб, поставете краката над главата си и хванете големите пръсти на краката. Залюлейте се напред и назад от основата на гръбнака към шията. Дръжте пръстите си и продължавайте да се люлеете за **3 минути**.



5. Алтернативно дишане: Седнете веднага в *лесна поза*. Колкото е възможно по-нежно, поставете десния палец над дясната ноздра, за да я затворите. Вдишайте през лявата си ноздра. Използвайки малкия си пръст или показалеца, затворете лявата ноздра и издишайте през дясната ноздра. След това – вдишайте през дясната и издишайте през лявата ноздра. Продължете за **3 минути**. След това вдишайте и усетете енергията, която тече през тялото ви, давайки ви здраве и живот.



6. Лесна поза. Заклучете ръцете си във *Венерин захват* на няколко сантиметра пред гърдите, над *сърдечния център*, с длани, обърнати към гърдите. Вдишайте и завъртете главата си наляво; издишайте и завъртете главата си надясно.

Продължете за **3 минути**.



7. Седнете в *лесна поза*. Изпънете ръцете си успоредно на пода. Движете ръцете си ритмично назад с кръгово движение, сякаш плувате. Продължете за **1 минута**.



8. Накрая: Вдишайте и задръжете дъха си, докато сгъвате лактите си, привеждайки палци зад раменете.

Това намагнетизира вашето електромагнитно поле.

Докато задръжате въздуха, енергията започва да циркулира.

Издишайте - оставете енергия да тече, докато стигнете до цялото си тяло и докато не се почувствате освежени.

Коментари:

Тази крия е добър пример за прост, но мощен комплекс, който беше пазен в тайна от някои йоги. Тя ще ви позволи да контролирате храносмилателната си система и да придадете младежки вид на кожата, благодарение на стимулирането на **апана ваю** (арапа вауи). Стареенето не започва само с напредването на годините - започва с хранителен дефицит, стомашно-чревни проблеми, неконтролиран емоционален и физически стрес и вдървен гръбнак, който прекъсва потока на меридианите, както и подмладяващия поток на гръбначномозъчната течност.

- **Упражнение 1** коригира киселинно-алкалния баланс в стомаха, но трябва да се изпълнява редовно, без да се спира и за ден.
- **Упражнение 2** укрепва сърцето;
- **Упражнение 3** понижава телесното тегло и почиства жлъчния мехур;
- **Упражнение 4** пречиства кръвообращението и балансира нервите.
- **Упражнения 5 и 6** разпределят праничната енергия и стимулират щитовидната и паращитовидната жлези.
- **Упражнение 7** засилва психомагнитното поле и аурата.

От: Sadhana Guidelines