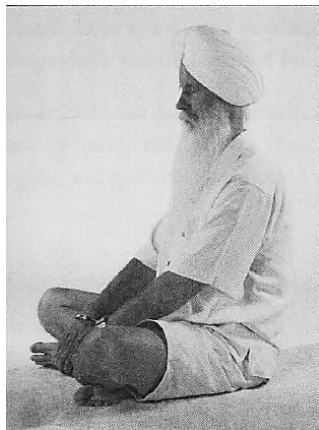


Крия за петото тяло (физическо тяло) (Kriya for the Fifth Body (Physical body))

Това е физическото тяло и ние ще правим енергична физическа тренировка. Имаме нужда от тези добри тренировки от време на време, за да облекчим дълбоките нива на стрес, които носим.



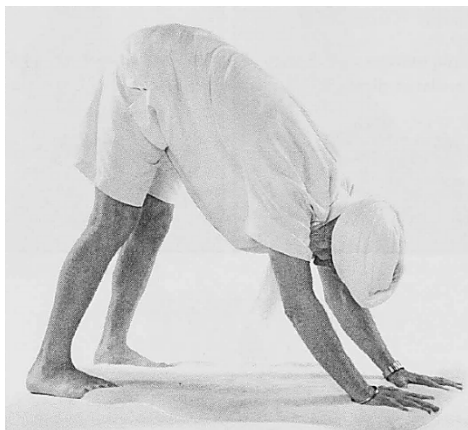
Огъвания на гръбнака:

Ръцете са върху пищялите, точно над глезените, нека огънем гръбнака. Вдишайте напред, издишайте назад, дръжте нивото на брадичката успоредно на земята. Продължете.

Затворени очи, съсредоточени в точката между веждите.

3 минути.

Вдишайте и издишайте. Изправете се бавно.

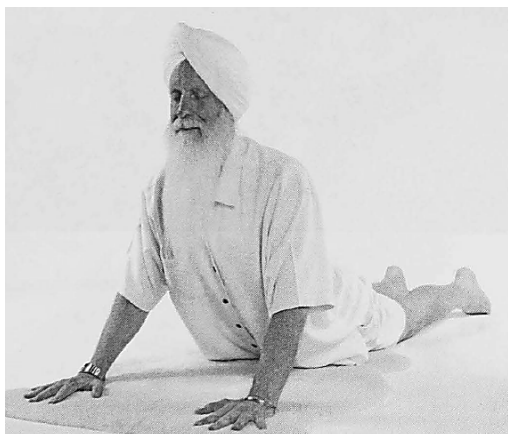


Поза триъгълник:

Краката са отворени на широчината на раменете, ръцете са на земята доста близо една до друга, не повече от широчината на раменете, поставете главата между раменете. Избутайте се малко назад, за да можете да приберете долната част на гърба и натиснете надолу от раменете. Еднакво тегло на ръцете и краката, ако можете да го направите. Задръжте позицията. Бавно, дълбоко дишане.

3 минути.

Вдишайте и издишайте.



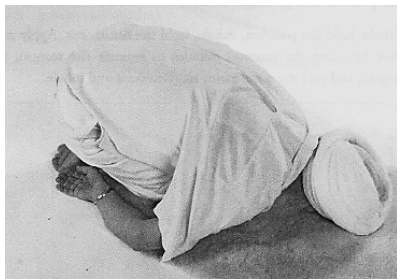
Поза кобра:

Отпуснете се на колене. Легнете по корем и се подгответе за *поза кобра* - брадичка на земята, ръцете са под и леко напред от раменете, краката са събрани. Вдишайте и се издигнете в *поза кобра*, избутайте се нагоре, извийте се нагоре и назад, лактите са леко свити, ръцете са на ширина на раменете. Цялата тазова зона е на земята, петите се допират, ако е възможно, брадичката е леко наклонена назад. Задръжте това положение и започнете *огнено дишане*.

2 минути.

Вдишайте, задръжте позицията, издишайте, задръжте въздуха издишан. Приложете *Мулбандха* (кореново заключване), като използвате вътрешните мускули, за да стегнете ректума, половите органи и издърпайте *пълния център*.

Освободете заключването и вдишайте.

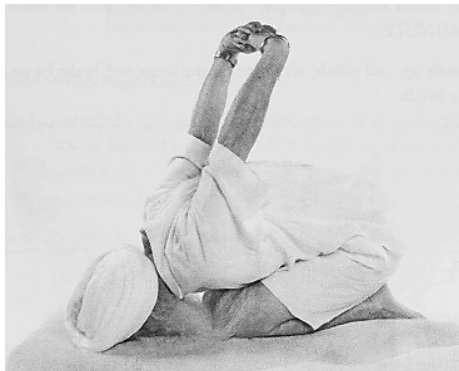


Поза бебе:

Издишайте, бавно отпуснете на земята корема, гърдите и брадичката. След като брадичката докосне пода, избутайте се в *поза бебе*. Застанете на колене и пети, челото е на земята, ръцете са отстрани на тялото, с длани до глезените.

Отпуснете се с нормално дишане.

1 минута.



Йога мудра:

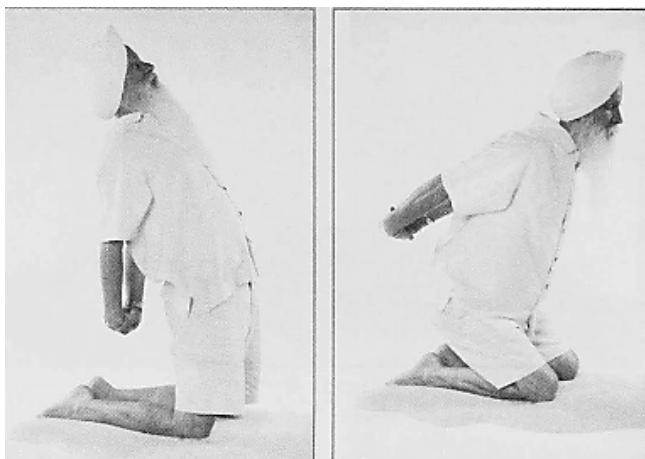
Оставете челото си на земята. Този път хванете ръцете зад гърба, с преплетени пръсти, повдигнете ги високо нагоре, изправете лактите, дръжте челото на земята, задните части са допрени до петите.

Задръжте това положение с бавно, дълбоко дишане.

Дръжте ръцете високо. Дайте най-доброто от себе си. Ако можете да протегнете ръцете напред над главата до хоризонталата - не искам да го правите. Дръжте ги под ъгъл от 90° спрямо земята. Дланите са надолу.

Бавно, дълбоко дишане

2 минути.



Комбинирана Йога мудра и камила:

Вдишайте, издишайте и се изправете на колене и пети. Ще използваме същата позиция на ръцете, но това, което ще правите, е да започнете с чело на земята и високо вдигнати, заключени зад гърба ръце.

Вдишайте, издигнете се нагоре, извийте гръбнака назад и отпуснете заключените ръце надолу.

Издишайте, седнете на пети, наведете челото към земята.

Продължете. Ако ви се стори неудобно, разтворете коленете на малко разстояние за баланс.

2 минути.

Вдишайте и издишайте, седнете на колене и пети, отпуснете ръцете.



Разтягане напред, с изпънат ляв крак:

Изпънете левия крак пред себе си, стъпалото на десния крак е срещу вътрешната част на лявото бедро. Наведете се напред над левия крак, протегнете се напред и след това надолу.

Задръжте позицията с продължително, дълбоко дишане.

2 минути.

Вдишайте и издишайте. Бавно се изправете нагоре.



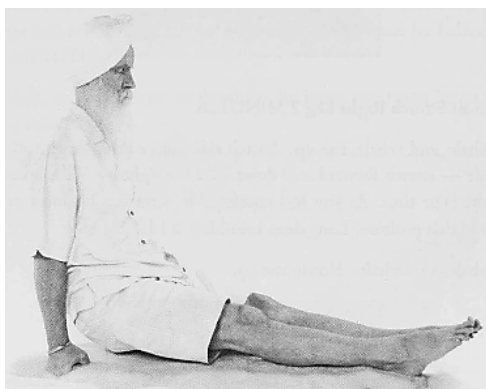
Разтягане напред, с изпънат десен крак:

Вдишайте и издишайте. Изправете се.

Бавно сменете краката. Същото движение от другата страна – наведете се напред и надолу над изпънатия десен крак. Дайте си време да се установите в позицията. Когато се почувствате комфортно – наведете се още малко и задръжте позицията. Продължително, дълбоко дишане.

2 минути.

Вдишайте и бавно се изправете нагоре.



Спускания на тялото:

Изпънете двата крака право пред себе. Свийте двете си ръце в юмруци и ги поставете на земята до бедрата. Всъщност ще повдигате тялото си. Вдишвайте нагоре и издишвайте надолу. Искаме малко да разтърсим тялото, за да разрушим всички енергийни блокажи, които може да са там. Позволете си да спускате доста силно, разтърсете се добре.

1 минута.

Вдишайте, спрете движението и издишайте.



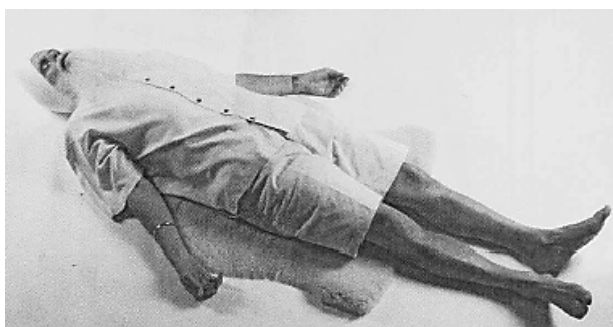
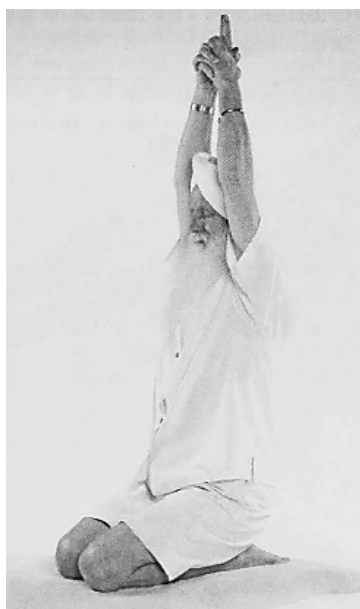
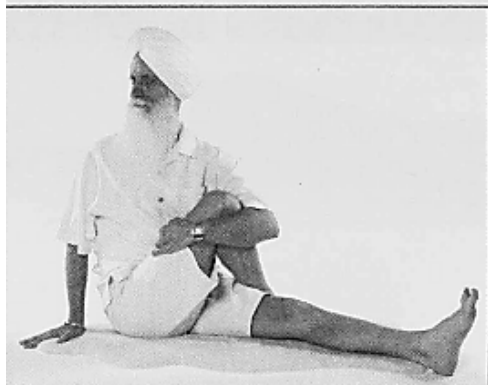
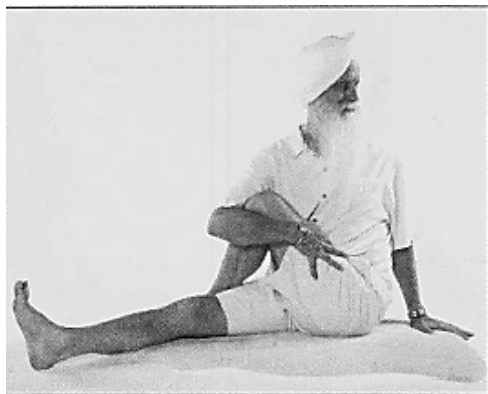
Огъвания на гръбнака:

Незабавно излезте от позицията и застанете на колене и пети, ако можете, в противен случай седнете с кръстосани крака. Нека огънем гръбначния стълб. Дланите са плоски и опрени върху бедрата. Вдишване напред, издишване назад. Поддържайте нивото на брадичката успоредно на пода.

2 минути.

Увеличете темпото и се движете малко по-бързо за последните 30 секунди.

Вдишайте и издишайте.



Половин гръбначно огъване:

Изпънете краката право пред себе си. Сега поставете лявото стъпало над десния крак на пода. Поставете лявата ръка на пода зад себе си и се завъртете наляво. Вдигнете дясната си ръка и обгърнете с нея лявото коляно с предмишницата от външната страна на лявото бедро. Изправете гръбнака. Завъртете главата докрай наляво, като поддържате нивото на брадичката успоредно земята.

Продължително, дълбоко вдишване.

1 минута.

Сменете страните.

1 минута.

Сега бавно отпуснете позицията.

Сат крия (Sat Kryia):

Сега седнете директно на пети. Ще направим няколко минути *Сат крия* (Sat Kryia). Пръстите на ръцете са преплетени, показалците са изпънати нагоре. Не забравяйте да се концентрирате на **Сат** (Sat) в пъпния център, на **Нам** (Nam) - в точката между веждите.

Приложете кореново заключване, докато мантрувате **Сат** (Sat), освободете го, докато мантрувате **Нам** (Nam). Ръцете са изпънати нагоре, над главата. Вдишайте и започнете.

3 минути.

Вдишайте, изпънете гръбнака нагоре и приложете *Мулбандха* (кореново заключване), като използвате вътрешните мускули, за да стегнете ректума, половите органи и издърпайте пъпния център. И издишайте, отпуснете ръцете.

Дълбока релаксация:

Излезте от позицията и изпънете краката. Легнете по гръб, ръцете са отстрани на тялото, с длани нагоре. Очите са затворени, дишането е меко и нормално. Позволете си да се отпуснете.

3 до 7 минути.

Вдишайте, издишайте, раздвижете ръцете и краката. Изпънете ръцете над главата, разтегнете се силно нагоре. Извийте тялото настрани. Разтрийте ръцете заедно, разтривайте енергично ходилата на стъпалата. Изтеглете коленете до гърдите, търколето се няколко пъти по гръбначния стълб и се залюлейте. Седнете с кръстосани крака.