

Крия - тренировка за укрепване на имунитета (Kriya - Immune Strengthening Workout)

Това е поредица за укрепване на човека в пълния му спектър на изразяване. По времето на Гуру Гобинд Сингх (десетият сикхски гуру - поет, воин, йоги, лечител и светец) е имало голяма нужда да обучават войни / светци и да ги поддържат здрави и силни при хаотични условия. Някои трябвало да защитават най-слабите от нападателите, така че Гуру Гобинд Сингх ги упражнявал с практики като тази. Крията регулира минералите на тялото, подобрява храносмилането, повишава метаболизма и укрепва цялата имунна система.

Практикувайте тази крия днес, за да поддържате силен метаболизъм и сияйно здраве утре.

1. Това е енергично **упражнение от 4 части**, с мантрата **Са Та На Ма** (Sa-Ta-Na-Ma) и непрекъснато ритмично свиване на коляното (веднъж на сричка). Всяка част се прави за 4 такта. Започнете, като застанете в *поза стрелец* (Archer pose) с **десния крак отпред**.
- а. Дръжте горната част на тялото изправена, свийте дясното коляно дълбоко (1a), след което се върнете в първоначалното положение. Свийте го 4 пъти, докато напъвате мантрата.
 - б. Пляскайте ръцете над главата по веднъж всеки път, когато коляното се свие (1b). Свийте коляното 4 пъти и дръжте ръцете прави.
 - в. Пляскайте ръцете отпред по веднъж всеки път, когато коляното се свие (1c). Свийте коляното 4 пъти и дръжте ръцете прави, успоредни на земята.
 - г. Свийте коляното 4 пъти, докато пляскате ръцете зад гърба (1d).

Повторете упражненията (1a – 1г) непрекъснато за **5 минути**.



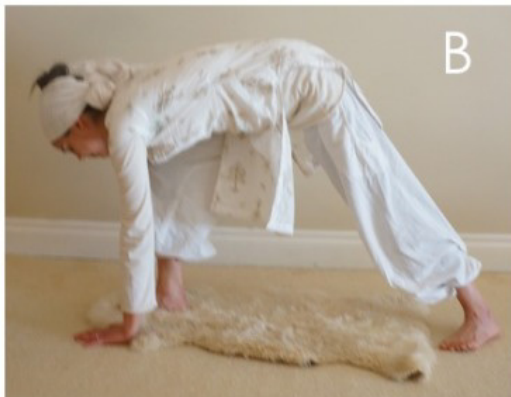
Упражнение 1

Поза стрелец (Archer pose) е много мощна за укрепване на нервите, подобряване на храносмилателната система и прочистване на тялото от токсини. Когато поза стрелец (Archer pose) е изпълнена правилно, тя балансира 108-те минерала в организма, особено калций, магнезий и калий. Редовната практика на това упражнение може да помогне за предотвратяване на недостиг на тези минерали.

2. Останете в *поза стрелец* (Archer pose) с **десния крак отпред** и мантрувайте мантрата **Са Та На Ма** (Sa-Ta-Na-Ma) веднъж с всяка част, както в *Упражнение 1*.

- а. Повторете като *Упражнение номер 1* - сгъване на коляното (2а).
- б. Поставете ръцете от двете страни на десния крак (2б) и свивайте коляното на всяка сричка. Лявата пета е повдигната, но дръжте левия крак прав.
- в. Изпънете ръцете нагоре и назад над главата, с дланите обърнати нагоре (2с) и свийте коляното 4 пъти.
- г. При всяко свиване на коляното, пляскайте ръцете над главата, ръцете са изпънати.

Повторете Упражнение 2а - 2г непрекъснато за **5 минути**.



Упражнение 2

3. Повторете *Упражнения 1а – 1г* с **левия крак отпред** за **3 минути**.

4. Повторете *Упражнения 2а – 2г* с **левия крак отпред** за **3 минути**.



5. Застанете с изпънати над главата ръце и заключете пръстите:

- а. Разклатете енергично краката си за **1 минута**.
- б. Разклатете енергично цялото тяло за **1 минута**.
- в. Продължете бързо да разклащате тялото и мантрувайте **Хар** (Har), като докосвате небцето с върха на езика възможно най-бързо за **1 минута**.

Ако се разклащате така енергично редовно за 30 минути, никога няма да сте дебели.

6. Оставайки в изправен стоеж, преплетете пръстите и изпънете ръцете над главата. Скачайте нагоре ритайки, докато пеете **Хар** (Har) за **3 минути**.



7. Седнете в *лесна поза*, с разперени ръце встрани, успоредни на пода. Дланите са надолу. Поддържайки ръцете изпънати, започнете движение с ръцете като везни: когато дясната ръка се издигне на 30° над хоризонтала, лявата ръка се спуска на 30° под хоризонтала. Движете се с умерено, стабилно темпо, поддържайки медитативна вътрешна позиция за **2 минути**.

Музикална вариация: Aap Sahaaee Hoaa на Singh Kaur

Можете да изтеглите Aap Sahaaee Hoaa на Singh Kaur от ТУК!



8. Легнете по гръб, ръцете са отстрани на тялото, с длани нагоре. Сякаш имате тежък чук във всяка ръка, движете ръцете си към гърдите, сякаш ги удряте, но без да ги докосвате. Движете двете ръце едновременно, с длани в юмруци и палци свити вътре. Продължете за **8 минути**.

„Ръцете трябва да се дърпат силно, създавайки гръдно налягане, равно на 10 килограма налягане на всеки 2 кв. см. Ефектите от упражнението ще стимулират тимуса през меридиана на сърцето, който минава през мускулите на бицепса. Тимусът е свързан с имунната система.“



9. Легнете в *поза труп* и се отпуснете с красива, извисяваща музика.

Музикална вариация: Dhan Dhan Ram Das Guru на Sangeet Kaur.

Можете да изтеглите Sangeet Kaur Khalsa - Dhan Dhan Ram Das Guru от ТУК!

Отпуснете си дълбоко и заспете за **5-11 минути**.

От: The Inner Workout