

Крия – Баланс на нервите (Kriya - Nerve Balance)

Практикувайте тази крия една седмица и ще почувствате как нервната ви система се засилва. Ще забележите, че ставате по-малко реактивни и ще се чувствате по-спокойни. Удължете времето на продължителното дълбоко дишане в упражненията, ако желаете.

След крията направете медитативно дишане. Вдишайте дълбоко през носа, издишайте със свистене през устата за 5-11 минути. След това вдишайте дълбоко през устата подсвирвайки и издишайте през носа за 5-11 минути. Добре е да се загреете с разтягане на краката и огъвания на гръбнака, като се фокусирате върху разтягането на гръбначния стълб и отваряне на каналите, за да активирате и циркулирате енергията.



1. Легнали по гръб, вдигнете левия крак и дясната ръка до 60° и задръжте за **1 минута** (или повече), дишайте през лявата ноздра.

Сменете краката и ръцете и продължете с дишане през лявата ноздра за **30 секунди** (или повече).

Вдишайте дълбоко, издишайте напълно и затворете двете ноздри, задържайки дъха за **30 секунди**.

Отпуснете се по гръб за **5 минути**.

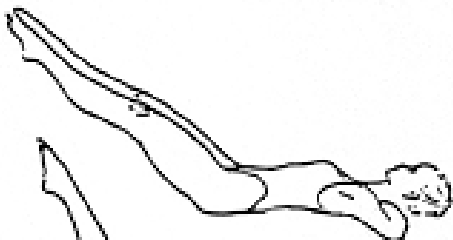


2. Легнали по гръб, вдигнете десния крак и дясната ръка на около 15-на см и задръжте с продължително, дълбоко дишане за **2½ минути**.

Вдишайте, задръжте 10 секунди, издишайте и задръжте 3 секунди. Отпуснете се за 3 минути.



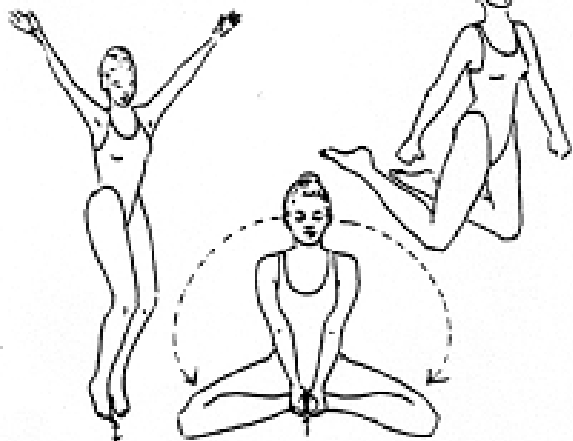
3. Легнали по гръб, повдигнете двата крака на 60° от земята, краката са изпънати, пръстите са насочени напред, с ръце зад врата във *Венерин захват* (Venus Lock), лактите са на земята и започнете продължително, дълбоко дишане за **2 минути**.



4. В *поза задна платформа* по гръб, повдигнете левия крак до 60° и задръжте с дишане от пъпа за **1 минута**. Отпуснете се за 2 минути.



5. Разхождайте се само на колене (без да докосвате стъпалата до земята) с ръце встрани на 60° за **2 минути**. Отпуснете се. *За четвърти прешлен.*



6. Скачайте нагоре и надолу на пръстите на краката за **2 минути**.

7. Съберете стъпалата на краката заедно, обхванете ги с ръцете. Вдишайте и след това при издишване издърпайте главата надолу към лявото коляно; вдишайте нагоре, след това издишайте, издърпайте главата надолу към дясното коляно за **2-3 минути** (Вариация: главата надолу към центъра след това надясно, център, наляво и т.н.).

Дълбоко се отпуснете, преди да правите медитация с дишане или мантра.