

Крия за резистентност към болести (Kriya for disease resistance)

Тази крия от Кундалини йога дава физическа сила и изгражда устойчивост срещу болести.



1. Седнете на пети. Протегнете ръцете право над главата с длани, притиснати заедно. Вдишайте. Помпайте стомаха, като със сила придърпвате пъпа към гръбначния стълб и после отново го отпускате. Продължете ритмично, докато не почувствате нуждата от издишване. След това издишайте. Вдишайте и започнете отново. Продължете с **1 до 3 минути** и вдишайте. Издишайте и релаксирайте.

Това упражнение стимулира храносмилането и енергията на Кундалини в третата чакра.



2. Седнете на пети. Поставете ръцете в *мечи захват* (2A) пред гръдния кош с предмишници, успоредни на земята. Вдишайте, задръжте дъха и без да разделяте дланите, опитайте се да раздалечите ръцете (2B). Приложете максимална сила. Издишайте. Вдишайте и дръпнете отново. Продължете с **1 до 3 минути**. Вдишайте. Издишайте и релаксирайте.

Това упражнение отваря сърдечния център и стимулира тимусната жлеза.



3. Седнете на пети, с пръсти във *венерино заключване* зад врата. Вдишайте. Издишайте и се наведете напред, докато докоснете челото си до земята. Вдишайте и отново седнете. Продължете с мощно дишане за **1 до 3 минути**. Вдишайте седнали. Издишайте и релаксирайте.

Това упражнение подобрява храносмилането и увеличава гъвкавостта на гръбнака.





4. Седнете с крака, изпънати право пред вас. Наведете се напред и хванете пръстите на краката си. Огъването от талията, ще приведе челото ви към коленете, а лактите -върху пода. Останете в това положение, дишайте нормално в продължение на **1 до 3 минути**. След това вдишайте. Издишайте и релаксирайте.

Това упражнение позволява на жлезистите секрети от предишните упражнения да се движат през тялото и позволява на тялото да се отпусне дълбоко.

5. Седнете в лесна поза. Започнете да въртите врата по посока на часовниковата стрелка с кръгово движение, като долепите дясното ухо към дясното рамо, задната част на главата към задната част на врата, лявото ухо към лявото рамо и брадичката към гърдите. Раменете остават спокойни и неподвижни и шията трябва да се остави леко да се разтяга, когато главата прави кръгове.

Продължете за **1 - 2 минути**, след това обърнете посоката и продължете за още **1-2 минути**. Поставете главата на в централна позиция и се отпуснете.



Това упражнение и двете упражнения след него се съчетават, за да се отвори циркулацията към мозъка и да се стимулират висшите жлези, включително хипофизната, паращитовидните жлези, щитовидната и епифизната жлеза, които работят заедно, за да внесат хармония в цялото тяло.

6. Преминете в позиция, на ръце и колене. Коленете трябва да са на разстояние на ширината на раменете и ръцете трябва да са прави. Не огъвайте лактите. Позволете на главата да падне надолу и към гърдите по спокоен начин. Вдишайте и огънете гръбнака си надолу, сякаш някой е седнал на гърба ви (6A). След това вдишайте и огънете гръбнака си в обратната посока, като държите главата си надолу (6B).

Продължете ритмично с мощно дишане за **1 до 3 минути**. Постепенно увеличете скоростта, когато усетите, че гръбнакът става по-гъвкав. Вдишайте в първоначалното положение. Издишайте и релаксирайте.



Това упражнение, в допълнение към споменатите по-горе ефекти, помага да се трансформира сексуалната енергия на втората чакра и храносмилателната енергия на

третата чакра, докато се стимулират главните нерви, които се регулират чрез долната част на шийните прешлени.



7. Седнете на пети. Последователно, вдигайте всяко рамо възможно най-високо. Не местете главата си. Докато вдишвате, лявото рамо трябва да е повдигнато максимално нагоре, а дясното рамо да слезе надолу. Докато издишвате, дясното рамо трябва да е повдигнато максимално нагоре и лявото да слезе надолу.

Продължете ритмично с мощно дишане за **1 до 3 минути**.

Вдишайте, повдигнете и двете рамене. Издишайте и релаксирайте.



8. Дълбоко се отпуснете, легнете по гръб, с ръце отстрани на тялото, с дланите нагоре, за **5 до 7 минути**.

9. Поза триъгълник. Поддържайки себе си с дланите на ръцете и стъпалата на краката, а задните части са нагоре във въздуха, образувате триъгълник със земята. Вашето тяло ще образува права линия от петите до задните части и от задните части до китките. Главата трябва да е в съзвучие с тялото и ръцете да са на около 60 см една от друга. Задръжте тази позиция за **5 минути**, дишайте нормално. След това вдишайте. Издишайте и бавно излезте от позицията и се отпуснете.



Това упражнение подпомага храносмилането, укрепва цялата нервна система и отпуска основните мускулни групи в тялото.



10. Походка слон. Станете. Наведете се и хванете глезените си. Поддържайки коленете изправени, започнете да се разхождате из стаята. Продължете за **1 до 3 минути**, след това се върнете на мястото си и се отпуснете.

Това упражнение помага за елиминирането (на шлаките и токсините) и настройва магнитно поле, за да ви подготви за медитация.

Коментarii: За да се избегнат упорити настинки и заболявания, е от съществено значение да се поддържа добре храносмилането и елиминирането (на шлаки и токсини). Добавете към това силен метаболитен баланс и ще имате усетите резултата. Тази крия развива тези възможности.

От: Keeping Up with Kundalini Yoga