

Крия - Контрол на мускулната система (Kriya - Control of the Muscular System)



1. Кръстосвания на коляното

Част 1 – Дясното коляно е над лявото

Застанете с изправени крака и леко раздалечени крака. Кръстосайте ръцете през гърдите, китките са на противоположната ръка, точно над лактите. Поддържайки равновесието на тялото, повдигнете десния крак и го придвижете над лявото коляно, докато дясната пета срещне лявата страна на лявото коляно. Върнете крака назад леко на земята и след това се върнете към двата крака на земята.

Темпо: Целият процес с четири броя отнема 4 секунди.

Време: 3-6 минути



Част 2 – Лявото коляно е над дясното

Повторете предишното упражнение от противоположната страна.

Време: 3-6 минути



2. Прогресивни скокове

Застанете със събрани крака, ръцете са отстрани на тялото.

Скочете и разтворете краката на разстояние около 50-60 см. Продължете да скачате още 3 пъти, разширявайки стойката с всеки скок, до максимум около 120 см.

Продължете с обратното движение.

Скочете широко и постепенно се връщайте в първоначалната позиция в 4 постепенно по-малки скока.

Темпо: Един пълен скок в секунда.

Време: 2-3 минути



3. Махове с ръцете

Застанете прави, с крака на около 45 см един от друг, ръцете са изпънати надолу отстрани на тялото.

Кръстосайте лявата ръка пред тялото върху дясното бедро. В същото време завъртете дясната ръка до 45° зад тялото. След това придвижете дясната ръка към лявото бедро и лявата ръка нагоре и назад до 45°.

Продължете да редувате, без да свивате тялото, за да можете да упражнявате гръдния кош.

Темпо: едно движение в секунда.

Време: 2-3 минути





4. Наклон напред

Застанете прави, с крака на около 30-на см един от друг, с ръце на раменете, с пръсти отпред и палци отзад. Наведете се назад и след това напред от кръста до около 30°.

Вдишвайте назад и издишвайте напред.

Темпо: 2 секунди за пълен цикъл.

Време: 1-2 минути



5. Извивки на торса

Застанете прави, с разтворени възможно най-широко крака, като държите ръцете си на раменете (както в предишното упражнение).

Започнете да завъртате торса максимално наляво, а след това надясно.

Вдишайте от едната страна и издишайте от другата.

Темпо: 2 секунди за пълен цикъл.

Време: 1-2 минути



6. Наклони напред

Застанете прави, с крака на около 30-на см един от друг.

Пляскайте с ръце 3 пъти над главата, като държите ръцете изпънати.

Наведете се напред, докосвайки дланите към земята и след това се върнете в изправено положение.

Темпо: целият цикъл е много бърз, за по-малко от 2 секунди.

Време: 1-2 минути



7. Скокове с кръстосване на краката пред коленете

Застанете с ръце на бедрата, стегнете мускулите на врата.

Това упражнение включва поредица от 4 подскока - 2 големи и 2 малки.

Вдигнете дясното коляно нагоре и кръстосайте десния крак пред лявото коляно. Направете голям скок на левия крак в това положение. Това е последвано от по-малък скок на левия крак, докато десният крак се извежда на около 15-20 см от земята и се поставя пред дясната страна на тялото.

Повторете от дясната страна.

Темпо: 1 скок в секунда.

Време: 2-3 минути



8. Разтягане на ръцете

Застанете прави, с крака на около 45 см един от друг. Вдигнете ръцете до 60°, с отворени и обърнати напред длани.

Започнете бавно и дълбоко дишане.

Време: 1-2 минути



9. Релаксация

Поза труп, покрити със завивка.

Отпуснете се.

Време: 10 минути

Накрая: Поемете дълбоко въздух. Поставете ръцете над главата и изпънете тялото от пръстите на ръцете до пръстите на краката. Разтегнете се в *поза котка* на една страна. След това се протегнете на другата страна. Търкаляйте се нагоре и надолу по гръбначния стълб няколко пъти. Почувствайте масажа на цялата дължина на гръбначния стълб, докато се люлеете. Търкулнете се още веднъж и след това седнете.

Коментари: Тези упражнения са предназначени да дадат контрол върху мускулната система, както и да повишат общото физическо здравословно състояние. Тази крия може да се използва за диагностициране на заболявания и недостатъци в здравето на тялото, тъй като проблемите рутинно се проявяват като откриваеми промени в определени мускули. В тялото има мускули, които човек дори не се движи. Те стават хлабави и безполезни, докато мускулите, които са прекалено използвани, започват да отслабват. Възрастта на човек се познава от тялото. Нормалното здраво тяло трябва да бъде много гъвкаво, еластично и да може да поема физически натоварвания. За да се постигне състояние на оптимално здраве и гъвкавост, човек трябва да може да работи избирателно с тази крия.

От: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas