

Упражнения за садана II (Sadhana Exercises II)



1. Изпъване на ръката - една ръка

Част 1 - Лявата ръка нагоре

Седнете в *лесна поза*, с изправен гръбнак и дясната ръка в скута.

Повдигнете лявата ръка настрани на 60°.

С дланта нагоре и събрани пръсти, протегнете китката назад и пръстите надолу.

Лакътят е изпънат.

Време: 4 минути



Част 2 - Дясна ръка нагоре

Смени страните.

Време: 4 минути

Коментари: *Разтегнете се назад, доколкото е възможно, колкото и да е болезнено.*

Разтегнете се така, че всеки мускул ще бъде разтегнат. Лактите са изпънати.



2. Изпъване на ръцете - китките са назад

Повдигнете двете ръце до 60° и издърпайте двете китки назад.

Време: 4 минути

Коментари: *Медитирайте спокойно и тихо върху потока от енергия. Просто седнете тихо в тази позиция и оставете енергията да започне да ви балансира.*

Дъхът ви ще започне да влиза и излиза с определена скорост. Тя ще съответства на енергийния поток.



3. Въртене на китката - юмруци

Дръжте ръцете нагоре на 60°.

Свийте ръцете в юмруци с палци вътре и движете юмруците в кръг.

Време: 3 минути

Коментари: Няма нито един от вас, който да няма мускулен дефект, защото сте обучили тялото си да работи само по един начин. Преминете спокойно през това упражнение, не се притеснявайте и дръжте лактите изпънати. Просто се движете бавно през всеки кръг. Това са много прости упражнения. Няма никакво бързане или натиск.



4. Въртене на китките - въртене на лактите

Изпънете ръцете успоредно на земята, ръцете все още са в юмруци, продължете да въртите китките, включете в кръгови движения и лактите.

Време: 3 минути

Коментари: Докато въртите китките и лактите се въртят.

От: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas