

Упражнения за садана I (Sadhana Exercises I)

1. Завъртане на ръката - направо от рамото

Част 1 - Дясна ръка



Седнете в *лесна поза* и поставете лявата ръка зад врата.

Направете юмрук с дясната ръка.

Завъртете ръката в пълен кръг, движейки се от рамото. Дръжте лакътя изправен.

Завъртете ръката с бавно, сковано и силно движение, така че мускулната система под лопатката да работи усилено.

Време: 1½ минути

Част 2 - Лява ръка



Сменете страните.

Време: 1½ минути

Коментари: Това упражнение ще спомогне нервната система.

2. Кръгове с ръцете - пред гърдите



В *лесна поза*, поставете ръцете пред гърдите, с дланите надолу и разперете пръстите широко и сковано.

Движете ръцете надолу пред гърдите и докато се приближават към скута, изправете ръцете навън и ги издърпайте нагоре. След това започнете движението отново, като движите ръцете надолу пред гърдите. Продължете да правите големи кръгове.

Време: 1½ минути

3. Кръгове с китките



Седнете в *лесна поза*. Изпънете ръцете право встрани, успоредно на земята, с дланите нагоре.

Разтворете пръстите. Дръжте ръцете си сковани и започнете много бавно да огъвате китките нагоре и надолу, доколкото е възможно. Дръжте пръстите си разтворени и лактите изправени.

Време: 1½ минути

4. Люлеене на ръцете



Изпънете ръцете встрани, дясната длан е нагоре, а лявата длан - надолу.

Дръжте гръдния кош повдигнат и брадичката прибрана. Не огъвайте тялото. Структурата трябва да е права. Повдигнете едната си ръка нагоре, докато другата слиза надолу, с движение като люлка.

Време: 1½ минути

Коментари: *Това упражнение балансира потока и учи на някои основи и фундаменти, за да станете лечители.*

5. Молитвена поза



Поставете ръцете в *молитвена поза* с притиснати длани и притиснати палци към гръдната кост.

Предмишниците са успоредни на пода. Можете да кръстосате десния палец над левия за повече стабилност (за жените – обратното).

Време: 2½ минути

Коментари: *Когато ръцете са докоснати в областта на китките изцяло, тогава неутрализирате енергията си между положителното и отрицателното. Вие се зареждате с енергия и неутрализирате пропаданията на ума.*

6. Изпъване на ръцете - встрани



Протегнете ръцете встрани, успоредно на земята, с изправени лакти. Дръжте врата неутрален. Не прилагайте силно заключване за врата. Дланите са плоски, а палците са до показалеца. Това ще ви помогне да се излекувате. Боклукът ще излезе от ума ви и ще ви предизвика сърбеж и дразнене. Минете през етапа на желание да крещите и ще дойде момент, в който „Аххх“ просто ще излезе.

Време: 5 минути

Коментари: Това е лек за онези хора, които не знаят защо са луди. Това е определено лечебна терапия, цялата енергия в мозъка е в баланс и се усеща болка. Няма болка в главата ... Неизправността на енергията на мозъка може да бъде измерена чрез нея.

7. Изпъване на ръцете – над главата



Изпънете ръцете нагоре над главата, като лактите докосват ушите. Стиснете юмруците с палците вътре.

Един по един:

- Изпънете показалеца и го заключете.
 - Изпънете средния пръст и го заключете.
 - Изпънете безименния пръст и го заключете.
 - Изпънете кутрето и го заключете.
 - Започнете отново с показалеца и продължете.
- Изпълвайте напълно всеки пръст.



Време: 1 минута

Коментари: Това е упражнение за мозъка.

8. Поза кобра



Отпуснете се по корем, с ръце под раменете.

Плъзнете се нагоре в *поза кобра*. Повдигнете гърдите и брадичката.

Изплезете езика докрай и дишайте бавно през устата, продължително и дълбоко.

Време: 1 минута

Коментари: *Езикът ви ще става все по-горчив, но това е вашият език.*

9. Ситали пранаяма



Седнете в *лесна поза*.

Свийте страните на езика нагоре и изпънете езика отвъд устните.

Вдишайте през навития език. Издишайте през носа.

Продължете това дишане.

Време: 1.45 минути

10. Суфи мелница



Част 1 - По часовниковата стрелка

Поставете ръцете на коленете.

Завъртете гръбначния стълб и полирайте таза.

26 повторения

Накрая: Завършете това завъртане.

Част 2 - Обратно на часовниковата стрелка

Сменете посоката.

26 повторения

Накрая: Вдишайте в центъра. Издишайте, отпуснете дъха.

Коментари: Ако искате да живеете без болести, научете това: правете Суфи мелница. Може да не сте я правили дълго време и това да ви причини болка.

11. Завъртания на раменете



Поставете ръцете пред гърдите, висящи от китките и раменете.

Завъртете раменете си напред.

Време: 1½ минути

12. Удар за безбрачие



Изпънете краката право напред.

Поставете ръцете на земята зад бедрата.

Повдигайте последователно крака, като приведете коляното към носа и след това обратно надолу. Не сгъвайте коляното.

Време: 1½ минути

Коментари: Това засяга долната част на гръбначния стълб и ще отвори синусите ви, ако е направено правилно; ще работи и срещу главоболие.

13. Йога Мудра



Част 1 - Спокойно поддържайте позицията

Седнете в поза лотос.

Преплетете ръцете зад гърба и спуснете главата си на земята.

Вдигнете ръцете и ги протегнете нагоре.

Бъдете много спокойни там.

Време: 1 минута

Накрая: Останете в позиция за следващата част.

Част 2 - Мантруване

В същото положение, мантрувайте: „Здрав съм, щастлив съм, свят съм“.

Време: 1 минута

Накрая: Вдишайте и издърпайте ръцете нагоре. Издишайте, отпуснете ръцете надолу и отпуснете дъха.

Коментари: Този, който е роб на езика никога не е смел. Ще премахне кашлицата и секретите в гърдите, ако правите тази *йога мудра* на всеки час.

14. Изпъване на ръцете



Поддържайте *поза лотос* и седнете с изпънат гръбнак.
Изпънете ръцете отпред, успоредно на земята.
Преплетете пръстите и изпънете показалците,
като ги насочите заедно, право напред.
Дръжте гръбнака изпънат и заключете лактите изправени.
Време: 1½ минути

От: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas