

Крия - Тотална стимулация на системата (Kriya - Total System stimulation)

Тази крия работи върху бъбреците и надбъбречните жлези. Това ще предизвика прекомерна секреция на жлезите. Това ще ви накара да искате да изневерите. Не се притеснявайте за вашата компетентност - просто я прегледайте. Ако по време на това упражнение искате да вдишате и задръжте дъха преди да издишате, белите ви дробове ще бъдат подложени на някои промени.

Всички комплекси в това ръководство са създадени за укрепване на нервната система и стимулиране на ендокринната система. Тези комплекси се считат за средни по трудност и трябва да се правят от ученици, които са имали предишни практики и инструкции по Кундалини йога. Концепцията на това ръководство идва от думите на Йоги Баджан: „Вашето тяло е превозното средство на Бог – машина за истината. Така че - поддържайте го!"

Йоги Баджан учи, че жлезите са пазители на тялото. Доброто здраве на жлезите е неразделна част от физическото и психическото благополучие на всеки човек. Надяваме се, че това ръководство ще ви помогне да постигнете оптимално здраве на жлезите.



1. Седнете в лесна поза. Повдигнете лявата ръка до нивото на гърдите, предмишницата е успоредна на земята, дланта е обърната към тялото. Хванете лявата китка с дясната ръка отвън. Не обгръщайте лявата китка с палеца. Затворете очите на процеп, "оризови очи" и завъртете лявата длан леко нагоре, Взирайте се в дланта като в огледало. Създайте силно напрежение, като дърпате към гърдите с дясната страна.

Продължете за **2-3 минути**.
Не сменяйте страните.



2. Седнете в поза скала. Изпънете ръцете над главата и ги протегнете назад. Поддържайте лактите прави. Насочете дланите към тавана. Отпуснете главата назад, погледнете нагоре и насочете брадичката нагоре, постепенно разтваряйки коленете възможно най-широко. Отпуснете се в позицията за **2 до 3 минути**.

Натискът ще бъде върху гърдите. Ще се подготвим да стигнем там, където искаме да стигнем милиметър по милиметър.



3. Оставайки на дясната пета, изпънете левия крак. Поставете дланите на пода до тялото. Повдигнете крака на 60° и повдигнете дупето възможно най-високо. Сменете страните и повторете.

Задръжете позицията за **1-2 минути от всяка страна.**

4. Седнете в *поза скала*.

Поставете ръцете на земята зад тялото и се извийте в поза на половин камила. Отворете широко устата и изплезете езика. Вдишайте и се смейте с корема издишване. Продължете с **10 повторения.**

Отпуснете се по гръб за **3 минути.**

Това упражнение упражнява голям натиск и балансира калция и магнезия в тялото.

5. Седнете в *поза скала*.

Преплетете пръстите и ги повдигнете до нивото на гърлото с дланите надолу. Натиснете палците заедно. Без специално дишане, енергично движете раменете нагоре и надолу.

Продължете за **2-3 минути.**

Тялото е превозното средство на Бог. Никога не трябва да се експлоатира. Това упражнение изпомпва кръвта. Правейки го, ще избегнете неестествена смърт.

6. Останете в *поза скала*.

Изпънете ръцете прави над главата с преплетени пръсти и пръсти на Юпитер (средните пръсти), сочещи нагоре. Отворете устата и изплезете езика докрай. Завъртете се наляво и след това надясно, като използвате целия гръбначен стълб. Продължете да се усуквате, докато дишате нормално за **3 минути.**



ilini .yoga

7. Изправете се с краката на около 60-на см един от друг. Поддържайте гръбначния стълб прав. Наведете се напред от кръста, докато горната част на тялото е успоредна на земята. Отпуснете ръцете надолу.

Завъртете очите нагоре и повдигнете главата само толкова високо, колкото е необходимо, за да виждате право напред.

Задръжте позицията за **3 минути**.

Тази позиция помага за регулиране на гръбначните дискове.



ni .yoga



ni .yoga

8. Останете в същото изправено положение. Повдигнете ръцете назад и нагоре възможно най-високо.

Бързо отваряйте и затваряйте юмруците за **3 минути**.

Отпуснете се по гръб за **3 минути**.

Това е основен ремонт, тъй като използваме мускули, които обикновено не се използват. То е добро при болки в тила и действа върху петте центъра на мозъка.



yoga

9. Седнете в поза скала.

Преплетете пръстите и ги поставете на челото с дланите навън.

Отворете устата и изплезете езика докрай.

Вдишайте и издишайте мощно през устата.

Издърпайте Мулбандха (Muhlband) при издишване.

Продължете за **2 минути**.



yoga

10. Останете в същата позиция. Свийте устните, докато остане само малка дупчица.

Вдишайте и издишайте през отвора със свиркане за **1 минута**.



11. Останете в поза скала.

Започнете да издавате бълбукащ звук (като под вода), като езикът щрака върху горното небце. Устата остава отворена.

Продължете за **2 до 3 минути**.



Направете **15-минутна** разходка на чист въздух – най-добре е да сте боси на земята.



12. Разтворете коленете широко и се изправете върху тях.

Изпънете ръцете прави над главата, с длани една към друга.

Отпуснете главата назад и насочете брадичката нагоре. След това отпуснете главата напред и поставете брадичката върху гърдите.

Продължете с движението на главата назад и напред за **1 минута**.

Отпуснете ръцете.



13. Останете изправени на колене.
Дръжте главата изправена, отворете устата и изплезете езика.

Вдишайте и вдигнете ръцете над главата с длани, обърнати към тавана.

Издишайте и ги оставете да паднат.

Продължете за **2 минути**.



14. Останете изправени на коленете с глава напред.

Вдишайте, вдигнете ръцете нагоре над главата и ги плеснете един път.

Издишайте, спускайки ръцете отстрани на тялото.

Замахнете с ръцете свободно напред, като отново пляскате с ръце.

След това вдигнете ръце над главата с вдишване и трифазното упражнение започва отново: пляскане горе, отпускане, пляскане отпред.

Продължете за **1 минута**.

Това упражнение ще предотврати проблеми с белите дробове.



Yoga



15. Клекнете в *поза гарван* и поставете дланите на земята с лактите отстрани на коленете. Дръжте главата нагоре. Започнете да пеете любимата си мантра за **2 минути**.

Поза гарван оказва директен натиск върху дебелото черво. Позволете натиска и не се притеснявайте.

16. Останете в *поза гарван* с ръце на земята. Вдишайте, наклонете главата наляво и поставете ухото на рамото. Издишайте, наклонете главата надясно и поставете другото ухо на рамото.

Продължете за **2 минути**.

17. Бързо влезте в *поза скала* и кръстосайте ръцете на гърдите с дясната ръка по-близо до тялото.

Поставете дясната ръка върху горна част на лявата предмишница и пъхнете лявата ръка в десния лакът.

Затворете очи. Завъртете главата на ∞ (хоризонтално 8). Спрете.

Отворете очите и се вгледайте.

Затворете очи и завъртете главата в обратна посока.

Продължете да въртите осмицата в последователни посоки със затворени очи. спирание и гледане между всяко завъртане.

Продължете за **1 минута**.



18. Седнете в *лесна поза* и хванете коленете с ръце.
Вдишайте и огънете гръбначния стълб напред, главата пада назад.
Издишайте и свийте гръбначния стълб, главата излиза напред.
Продължете да държите шията свободно. главата пада напред-назад с ритъма на огъването за **2-3 минути**.

По време на това упражнение всеки диск (от гръбначния стълб) ще се движи бурно.



19. Суфи мелница. Останете в *лесна поза*.
Завъртете кръста с движение по посока на часовниковата стрелка, сякаш въртете обръч.
Раменете остават на място с повдигнат гръбначен стълб; пъпът се движи, докато торсът и раменете остават неподвижни.
Sufi Grind е наистина вътрешно, фино движение, а не завъртане на торса.

Продължете за **3 минути**.
Сменете посоката.

Тази крия е полезна за черния дроб.



20. Изправете се и сключете ръцете пред гърдите, както в упражнение 17.
Клекнете в *поза гарван* и се върнете в изправено положение.
Започнете да пеете любимата си мантра.

Продължете за **2-3 минути**.



21. Останете прави и пляскайте с ръце възможно най-бързо за **2 минути**.



22. Седнете в *лесна поза*.

Изпънете ръцете право нагоре над главата с длани, обърнати напред. Свийте пръстите на Сатурн и Слънцето (средните и безименните пръсти) и ги заключете под палците. Започнете последователно да дърпате ръцете надолу и да ги тласкате нагоре, като държите предмишниците перпендикулярни на земята.

Продължете бързо с това последователно дърпане и тласкане за **2 - 3 минути**.



23. Напълно се отпуснете по гръб и слушайте гонг музика с 34 ритъма. Медитирайте.

Известна също така като: Kriya for Advanced - Kundalini Yoga Set 3
От: Kriya - Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas