

Крия за корекция на тялото, пречистване на кръвта и лимфата (Kriya for Bodily Adjustment, Blood and Lymph Cleanse)



1. Наклони на главата - отворена уста

Седнете в лесна поза.

Отворете устата възможно най-широко.

Приближете лявото ухо към лявото рамо и след това дясното ухо към дясното рамо.

Време: 2 минути.

Това упражнение работи за регулиране на челюстта.



2. Наклони на главата - усмихнати

Седнете в лесна поза.

Изпънете долната челюст напред в преувеличена захапка и се усмихнете.

Продължете да приближавате лявото ухо към лявото рамо и дясното ухо към дясното рамо.

Време: 1-2 минути.

Това упражнение е добро за зъбите.



3. Повдигане на рамене

Седнете в лесна поза.

Изпънете долната челюст, както в предишното упражнение, сбръчките на носа и кръстосайте очите.

Повдигнете раменете до ушите и издърпайте главата надолу, за да срещнете издигащите се рамене. След това спуснете раменете и издължете шията.

Запазете изражението на лицето и продължете.

Време: 2 минути.

Тренира мускулите на лицето и шията.



4. Регулиране на врата

Седнете в лесна поза.

Поставете дясната ръка зад главата от дясната страна на главата. Започнете да натискате главата към лявата страна и се съпротивлявайте с мускулите на врата.

Време: 1 минута.

Това упражнение е само от едната страна.

Ще коригира врата ви.



5. Въртене на раменете

Седнете в лесна поза.

Поставете ръцете на коленете.

Завъртете раменете, посоката не е посочена.

Време: 3 минути.

Това упражнение е добро за премахване на калциевите отлагания.



6. Повдигане на ръцете – хващане на лакти отпред

Седнете в лесна поза.

Кръстосайте предмишниците и хванете противоположните лакти.

Повдигайте кръстосаните ръце възможно най-високо към главата и ги спускайте обратно надолу.

Движете се възможно най-бързо.

Време: 2 минути.



7. Повдигане на ръцете – хващане на лактите зад гърба

Седнете в лесна поза.

Хванете лактите с ръце зад гърба, в основата на гръбначния стълб.

Отново повдигайте и спускайте ръцете възможно най-бързо.

Време: 2 минути.



8. Поза крава – изпънат ляв крак (3 минути)

Влезте в поза крава, на ръце и колене, с отпуснат гръбнак.

Изпънете левият крак право назад, повдигнете го възможно най-високо и задръжте крака стабилно.

Десен крак (3 минути)

Сменете страните и повторете.



9. Поза крава

Върнете се в *поза крава*.

Отворете устата, изплезете езика и започнете *огнено дишане*.

Време: 1 минута.



10. Натиск върху слепоочията

Завъртане на очите (1 мин.)

Върнете се в *лесна поза*.

Натиснете палците в слепоочията и завъртете очите.



Отваряйте и затваряйте очите (1 мин.)

Поддържайки натиска върху слепоочията, отворете очите възможно най-широко и ги затворете.

Продължете да отваряте и затваряте очите.



11. Прегръдка на коленете

Седнете на седалището, с изправен гръбначен стълб и прибрани към гърдите колене, хванати здраво с ръцете.

Наклонете се напред в опит да балансирате тежестта върху стъпалата. Това няма да е възможно, но в усилието ще се създаде правилно мускулно напрежение.

Време: 1 минута.

С това упражнение се регулират пръстите и хълмчетата на стъпалата.



12. Поза мост - частична

Останете седнали, с колене, прибрани към гърдите. Поставете ръцете на земята от страни на тялото и повдигнете задните части от земята, балансирайки цялата тежест на тялото върху ръцете и петите.

Време: 1-2 минути.

Регулира коленете и глезените.



13. *Поза свещ*

Вертикална помпа на краката (1 мин.)

Влезте в *поза свещ*.

Започнете да движите краката последователно нагоре и надолу.

Изправете двата крака нагоре и ги задръжете там.

Започнете *огнено дишане*.

Разтворени крака, *огнено дишане* (2 минути)

Докато все още сте в *поза свещ*, разтворете краката.

Продължете *огненото дишане*.

Накрая: Съберете краката заедно, вдишайте, издишайте и се отпуснете.

Това е упражнение от четири части. Това упражнение масажира черния дроб и дебелото черво, елиминирайки проблемите с черния дроб, далака или жлъчния мехур. Проблемите с ишиас се избягват с това разтягане.



14. *Поза жабки*

Приклекнете с длани на земята.

Повдигнете бедрата, докато вдишвате и след това издишайте, докато клякате обратно в *поза жабки*.

Време: 3 минути.

Поза жабки кръвоснабдява гръдния кош. Полезна е за сърцето, слуха и зрението, промива артериите и лимфната система. Практикуването на това упражнение също така допринася за здрава гръдна тъкан. Няма да имате „тенис лакът“, когато това упражнение се прави редовно.



15. Удължаване на ръцете - хванати лакти

Седнете в *лесна поза*.

Свийте ръцете пред гърдите и повдигнете горната част на ръцете от тялото, успоредно на земята.

Приложете вратно заключване (Neck Lock).

Медитирайте в точката между веждите и издърпайте ръцете напред от раменете.

Фокус на очите: точката между веждите

Време: 1-2 минути.

Това упражнение извежда серума нагоре по гръбначния стълб и го настройва, придавайки много спокойно, тихо, мирно отношение. Позволява на човек да се изправи срещу напрежението и да се почувства добре от него. Практикувайки това упражнение, не можете да сте зомби, а трябва да сте пълноценен човек.



16. Пилешки крила - пръсти в подмишниците

Останете седнали в *лесна поза*.

Свийте всички върхове на пръстите и палеца заедно във всяка ръка и поставете мудрата в подмишниците.

Движете ръцете надолу и нагоре, създавайки натиск в раменете.

Време: 1-3 минути.



17. Разтягане напред

Останете седнали и изпънете десния крак право пред тялото. Поставете левия крак върху дясното бедро.

Поставете ръцете във *Венерин захват* зад долната част на гърба.

Наведете се напред в кръста с изправен гръбнак, в идеалния случай главата е на коляното. Повдигнете ръцете възможно най-високо.

Отпуснете се в тази поза.

Време: 1-2 минути.

Това упражнение е полезно за яйчниците и правилната менструация. Също така елиминира отделянето на газове при жените. (Мъжете използват поза бебе, за да контролират същия проблем.)



18. Пилешки крила - ръце на бедрата

Седнете в *лесна поза*.

Поставете ръцете на бедрата с лакти, насочени встрани.

Издърпвайте лактите назад и ги избултайте напред с рязък удар; „движете се като пилешки крила.“

Време: 2 минути.



19. Помпи с юмруци

Останете в *лесна поза*.

Свийте ръцете в юмруци и повдигнете ръцете над главата.

Започнете да спускате и вдигате последователно ръцете, първо лявата ръка, като прилагате еднаква сила в разгъването и свиването на ръцете.

Време: 3 минути.



20. Повдигане на ръцете – Венерин захват

Останете в *лесна поза*.

Поставете ръцете във *Венерин захват* на нивото на гърлото с длани надолу.

Повдигайте ръцете над главата и ги спускайте обратно до нивото на гърлото възможно най-бързо.

Време: 2 минути.



21. Поза пеперуда

Докато седите, съберете стъпалата заедно пред себе си. Издърпайте стъпалата плътно към слабините и хванете краката с ръце.

Започнете да повдигате и спускате коленете в трептящо движение.

Време: 2 минути.



22. Помпане на пъпа

Седнете в лесна поза.

Поставете ръцете на коленете и дръжте ръцете прави. Вдишайте напълно. Задръжте дишането колкото е възможно по-дълго, докато изпомпвате пъпа навътре и навън.

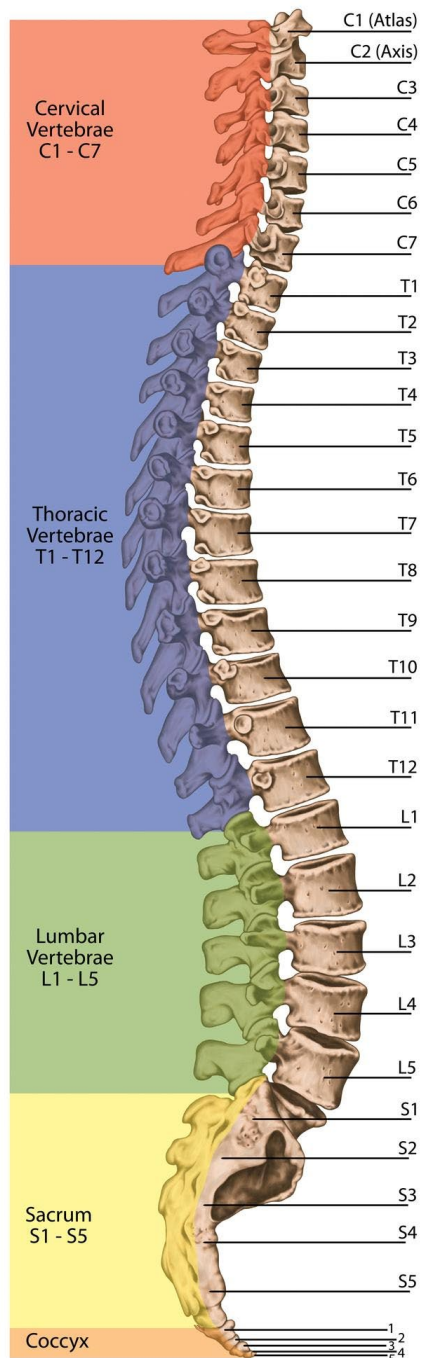
Издишайте, вдишайте и продължете.

Време: 4-5 минути.

От: Kundalini Maintenance Yoga Sets

An imbalance in the neck area can indicate that a connection with our higher-self, our soul, needs to be consciously pursued and strengthened. You can become very balanced and relieve pain in vertebrae C:1-5 by making and maintaining this connection through tolerance, kindness, and patience. This yoga set - [Bodily Adjustment and Lymph Cleansing](#) - will adjust the neck and clean out toxins from the lymph system, increasing your emotional flexibility. This series will elevate you to a level of consciousness where you can appreciate the inflow of new energy and support your connection to your higher-self.

These affirmations for the vertebrae in the neck are beautiful and uplifting. They can be used at any time, not just when pain and tension have created an imbalance. Here is a summary of the affirmations to support the neck:



C:1 I trust my soul. I am naturally gifted and accomplished. I accept myself and my successes.

C:2 My soul allows me to grow. The world is enhanced by my sharing. I can share my wisdom with the world safely. I can speak my mind safely. The world needs my knowledge.

C:3 My soul creates good decisions for me. I am self responsible and free to be myself. I create in joy.

C:4 My soul allows me to share my understanding with ease. My greatest gift is my understanding. I feel free to express myself. My emotional response to things is an accurate reading of what's happening.

C:5 My soul is good. I recognize what I know and I recognize that I know. I accept and trust my intuition.

C:6 My soul allows me to release all resistance. I lovingly care for myself.

C:7 My soul allows me to reach out to others with love. I am now experiencing life in which everything makes sense. I am surrounded with God's love and abundance. I have a right to be me.