

Йога за циркулация и енергия (Yoga for Circulation and Energy)

1. Въртене на врата – по гръб

Легнете по гръб с изпънати крака и ръце под задните части. Започнете да въртите врата си във всички посоки, докато отпускате тялото си.

Време: 2½ минути.

2. Ножици с ръце и крака

Все още легнали по гръб, започнете да кръстосвате краката и ръцете си, като продължавате да въртите врата си във всички посоки.

Направете движенията си тежки, бързи и ритмично координирани между движенията на врата, ръцете и краката.

Време: 4 минути.

3. Повдигане на хълбоците – по корем

Легнете по корем с ръце отстрани на тялото и длани на земята.

Подскачете чак до раменете си и ударете корема си в земята.

Време: 2 минути.

4. Поза Кобра

Влезте в *поза кобра*, след това наведете чело към земята и се издигнете отново в *поза кобра*.

Време: 1 минута.

5. Ритници по седалището

Част 1 - Само ритници

Легнете по корем и започнете да ритате задните си части последователно с пети и да ритате земята, докато спускате краката си надолу.

Време: 1 минута

Част 2 - Добавете потупване на бъбреците

Използвайте дланите си, за да започнете нежно да удряте областта на бъбреците в долната част на гърба, докато продължавате да ритате.

Време: 1 минута



6. Подскачаща риба

Легнете по гръб и скачайте с тялото си като риба в тиган.

Време: 2 минути.

7. Колене към гърдите

Част 1 - Задръжете с напрежение

Обвийте ръцете си около коленете и ги притиснете силно към гърдите си, докато лежите по гръб.

Направете тялото си все по-стегнато, докато стане твърдо като камък.

Време: 1 минута.

Част 2 - Пеене

В същата поза вдигнете носа си до коленете и пейте заедно с „I Am Thine“ на Livtar Singh.

I Am Thine, In Mine, Myself, Wahe Guru,
Humee Hum, Tumee Tum, Wahe Gur

Можете да изтеглите *Livtar Singh Khalsa - I Am Thine In Mine Myself* от ТУК!

Време: 2 минути.



8. Силни удари с юмруци

В лесна поза, удряйте мощно с огнено дишане.

Време: 1½ минути.

9. Джап Сахиб (Jaap Sahib)

Седнете на пети.

Съединете ръцете си зад гърба си във *Венерин захват*, докато слушате версията на Ragi Sat Nam Singh на „Jaap Sahib“.

Наведете челото си към пода и изправете ръцете зад себе си всеки път, когато чуete „Namo“ или „Namastang“, и след това се върнете в изправено положение.

Можете да изтеглите *Ragi Sat Nam Singh - Jaap Sahib* от ТУК!

Време: 4½ минути.





10. Повдигания в седеж

Влезте в поза *Celibate*, седнали между петите си.

Легнете назад, така че горната част на торса да е на пода.

Използвайки същият запис на „Jaar Sahib“, повдигнете торса си нагоре и легнете обратно всеки път, когато чуete „Namo“ или „Namastang“.

Време: 3½ минути.

11. Придърпване на кореновото заключване

Седнете в лесна поза и заключете ръцете си зад главата.

Придърпайте кореновото заключване и го освобождавайте в ритъма на "Jai Te Gung" от Bhai Avtar Singh.

Можете да изтеглите *Bhai Avtar Singh & Gurucharan Singh - Jai Tegang* от ТУК!

Време: 5½ минути.

12. Дълбока релаксация

Легнете по гръб и задремете.

Отпуснете тялото и ума си и се свържете с душата си.

(Йоги Баджан пусна „Guru Ram Das Lullaby“ по време на тази релаксация.)

Можете да изтеглите *Snatam Kaur - Guru Ram Das Lullaby* от ТУК!

Време: 7 минути.

Накрая: Изпънете тялото си, направете котешки разтягания, завъртете ръцете си и се търкаляйте напред-назад по гръбнака.

13. Медитация

Седнете в лесна поза и пейте заедно с „Dhan Dhan Ram Das Guru“ на Sangeet Kaur с ръце в молитвена поза пред сърдечния център.

Можете да изтеглите *Sangeet Kaur - Dhan Dhan Ram Das Guru* от ТУК!

Време: 10½ минути

Накрая: Вдишайте дълбоко и издишайте.

Повторете дълбокото вдишване и издишване три пъти.

