

Крия за укрепване на корема (Kriya for abdominal strengthening)



1. Седнете на пети. Преплетете пръстите (*Венерин захват*) зад врата. Разтворете широко лактите. Започнете *огнено дишане* за **2 минути**.



2. Легнете по корем. Протегнете се назад и хванете глезените си. Приведете глезените към задните части, като държите гърдите на пода. Задръжте тази поза за *2 минути* с нормално дишане.



3. *Разтегателна поза*: легнете по гръб. Повдигнете главата и петите си на 15 сантиметра от земята. Насочете ръцете и пръстите си напред. Започнете *огнено дишане* за **2 минути**.



4. Легнете по гръб. Започнете да правите движение като каране на велосипед, като движите краката си успоредно на пода. Дишайте дълбоко. Продължете за **2 минути**.



5. Легнете по гръб, дръжте краката си събрани, с пръстите на краката, сочещи право напред. Вдишайте и леко повдигнете двата крака на 90°. След това издишайте, докато ги спускате. Дишайте дълбоко. Продължете за **2 минути**.



6. Легнете по корем. Поставете дланите си на пода точно под раменете.

- а) Бавно извийте тялото в *поза кобра*.
- б) Повдигнете краката към главата.
- в) Задръжте позата за **2 минути**.



7. Легнете по гръб. Свийте двете колена към гърдите си и ги хванете там с ръцете си. Движете се, като се люлеете напред-назад по гръб. Продължете за **2 минути**.



8. Легнете по корем. Изпънете ръцете си напред и съединете дланите си. Извийте гърба си, така че ръцете, гърдите и краката ви да се повдигнат от земята. Задръжте тази протегната „поза омар“ с огнено дишане за **2 минути**.



9. По корем, извийте гръб и хванете глезените. Извийте се в *поза лък*. Започнете *огнено дишане* за **2 минути**, след което се отпуснете.



10. Изправете се. Дръжте краката събрани. Изпънете ръцете встрани, успоредно на земята с длани, обърнати надолу. Без да извивате торса, наведете се наляво с дълбоко вдишване, след което се наведете надясно с издишване. Продължете това движение, подобно на махало, за **2 минути**.



11. В изправено положение раздалечете краката от 30 до 60 см. Изпънете едната си ръка настрани, успоредно на пода, докато другата ръка се огъва навътре с дланта на ръката ви към гърдите. След това сменете ръката си. Вдишайте, докато лявата ръка е протегната навън, издишайте, когато дясната ръка е протегната. Продължете за **2 минути**.



12. Все още изправени, вдигнете и протегнете двете си ръце с длани, обърнати нагоре. Издишайте, докато навеждате тялото си напред, за да поставите дланите си на пода. Вдишайте, когато се изправяте. Продължете за **2 минути**.



13. Легнете по гръб. Повторете упражнение 4 - успоредно каране на велосипед, за **2 минути**.



14. По гръб - вдишайте, докато повдигате левия крак на 90°. Издишайте, докато го спускате. Повторете с десния крак. В продължение на **2 минути** продължете това редуващо се движение на краката, с дълбоки дишания.



15. Седнете на пети, с протегнати нагоре ръце и събрани длани (ако е твърде трудно, използвайте *Венерин захват* с протегнати показалци). Започнете **Сат крия**. Придърпайте *пъпния център* и кажете „Сат“, отпуснете *пъпния център* и кажете „Нам“. Продължете ритмично за **3 минути**. След това вдишайте дълбоко, задръжете и приложете *Мулбандха*. Отпуснете се.



16. Седнете, с двата крака изпънати напред. Повдигнете краката си на 60° от пода. Изпънете ръцете си успоредно на пода, с длани надолу. Започнете *огнено дишане*. Продължете за **2 минути**. След това се отпуснете напълно.

Коментари:

Тази крия ви дава добра физическа тренировка. Укрепва *пъпния център*, коремните мускули и долната част на гърба. Подобрява циркулацията. Укрепва нервната система, така че поведението ви да бъде постоянно и директно. Тя е отличен комплекс за укрепване на храносмилателната система.

Йоги Баджан

От: Sadhana Guidelines