

Крия - Активирайте пъпния център, за да активирате младостта (Kriya - Activate the Navel to Activate Youth)

„Това е мощен комплекс за напреднали ученици. Трябва да се подхожда постепенно и с дисциплина, докато го овладявате.“

Гуручаран Сингх Халса



1. Легнете по гръб, с ръце отстрани и двата крака изпънати напред. Повдигнете левия си крак навън под ъгъл 45° встрани, като също го повдигнете до 60°.

След това го спуснете и продължете бързо да повдигате и спускате левия крак, оставяйки десния крак изпънат прав на пода.

Време: 2½ минути

Ако положите искрени усилия в това упражнение, то може да увеличи капацитета на белите ви дробове.



2. Останете по гръб.

Повдигнете левия крак под ъгъл 45° настрани (както в упражнение едно) и го спуснете.

Повдигнете десния крак изправен до 90° и го спуснете на пода.

Повторете и продължете последователността.

Време: 1½ минути

3. Останете по гръб.

Повдигнете левия си крак изправен до 90° и го спуснете, след това повдигнете левия си крак навън под ъгъл от 45° и го спуснете.

Повдигнете десния си крак изправен до 90° и го спуснете, след това повдигнете десния си крак навън под ъгъл от 45° и го спуснете.

Повторете и продължете последователността.

Време: 2½ минути





4. Все още легнали по гръб, със събрани крака, повдигнете двата крака право нагоре и ги спуснете.

Продължете да повдигате и спускате двата крака заедно.

Време: 1½ минути

5. Отпуснете се.

Време: 1 минута

6. Легнете по гръб с изпънати крака на пода. Повдигнете торса си до 60° и след това легнете обратно.

Продължете да повдигате и спускате торса си, като държите краката си плоски на пода.

Време: 1½ минути

Хората ще ти дадат всичко, ако си дадеш дисциплина.

Йоги Баджан

7. Легнете по гръб с изпънати крака на пода. Повдигнете едновременно торса и краката нагоре. Торсът ще бъде наклонен назад на около 60°, докато краката ще бъдат наклонени нагоре на около шестдесет градуса. Тялото прави "V" форма. Намерете своя собствена точка на баланс. След това легнете на пода.

Продължете да се движите нагоре и надолу по този начин.

Време: 2 минути

8. Легнете по гръб.

Повдигнете торса и краката си едновременно с челото към коленете. И торсът, и краката са вдигнати от земята.

Легнете обратно.

Продължете това движение.

Време: 2 минути

Това упражнение прочиства черния дроб.



9. Част 1 - Ляв крак

Легнете по корем, свийте лявото коляно нагоре, хванете левия си глезен с две ръце и вдишайте нагоре в поза с лък. Издишайте надолу. Продължете движението нагоре и надолу.

Време: 1½ минути

Част 2 - Десен крак

Сменете крака, като хванете десния глезен и продължете движението.

Време: 1½ минути

10. Седнете и раздалечете краката си колкото е възможно по-удобно.

Хванете пръстите на краката си. Вдишайте седнали с изправен гръбнак. Издишайте и наведете торса си напред, довеждайки челото си до пода, ако можете. Вдишайте, повдигнете се и продължете това движение нагоре и надолу.

Време: 1 минута

11. Легнете по гръб и притиснете коленете си към гърдите.

Вдишайте, раздалечете краката си и изправете коленете си, изпъвайки краката си настрани под ъгъл от около 45°. Издишайте, свийте коленете си, като ги върнете обратно към гърдите си. Движете се бързо.

Време: 1 минута





12. Все още по гръб, повдигнете двата крака право нагоре.

Разтворете краката си, изпъвайки ги встрани под ъгъл от 45°.

Свийте коленете си, като ги върнете обратно към гърдите си.

Изпънете краката си назад встрани под ъгъл от 45°.

Затворете краката си, събирайки ги така, че да сочат право нагоре.

Спуснете двата крака на пода.

Започнете движението отново и продължете последователността.

Време: 2 минути



13. Седнете в лесна поза. Преместете ръцете си бързо и рязко във всяка от следните позиции. Задръжте позицията за 1-2 секунди и след това преминете бързо и рязко в следващата позиция.

1. Поставете ръцете си пред гърлото си с дланите една срещу друга - на около 10 см една от друга.
2. Изправете лактите си, отваряйки ръцете встрани. Ръцете са повдигнати на около 30°, дланите са обърнати напред и леко наклонени нагоре, сякаш предлагате прегръдка на Безкрая.
3. Вдигнете ръцете на право над главата с длани една към друга - на около 10 см една от друга.
4. Върнете ръцете обратно до предната част на гърлото си с длани една към друга - на около 10 см една от друга.

Време: 1 минута

14. Седнете като йоги в лесна поза с ръце в Гиан мудра (Gyan Mudra).

Концентрирайте се и медитирайте върху записа на *Sangeet Kaur* за Naad, the Blessing.

Можете да изтеглите *Sangeet Kaur Khalsa - Dhan Dhan Ram Das Guru* - 30 min от ТУК!

Дишане: Дишайте дълго, бавно и дълбоко. Бъдете неподвижни като статуя.

Време: 22 минути

