

## Крия - Балансиране на тялото и гръбначния стълб (Kriya - Balancing the Body and Spine)

„Гръбнакът се нуждае от гъвкавост и баланс. Тази прецизна поредица от упражнения координира движението и гъвкавостта на сакрума и долната част на гръбначния стълб с горната част на гръбначния стълб и тилната част (задната част на черепа). Резултатът е сила, баланс и издръжливост.”

Gurucharan Singh Khalsa



**1.** Клекнете в *поза гарван* и заключете ръцете си зад врата.

Вдишайте и се изправете. Издишайте и клекнете обратно в *поза гарван*.

Опитайте се да изградите свода на стъпалото си, не му позволявайте да се сплесква с движението.

Направете първите 3 минути с умерено темпо и след това ускорете през последните 3 минути.

**Време: 6 минути**



**2.** Заключете краката си в *поза лотос*.

Подпрете лактите си на гръдния кош, като предмишниците сочат нагоре и дланите са обърнати напред на нивото на раменете. Клатете се назад и напред в тази позиция.

**Време: 2 минути**



**3.** Изправете се с широко разтворени крака. Ръцете са изправени над главата със събрани длани.

Като държите дланите събрани и лактите прави, огънете се наляво и докоснете пръстите на левия крак.

Изправете се нагоре, след това се наведете надясно и докоснете пръстите на десния крак. Станете и продължете.

Това упражнение освобождава вашия слънчев сплит.

**Време: 5½ минути**



#### 4. Клекнете в поза гарван.

Заклучете ръцете си зад главата си с протегнати встрани лакти.

Преместете лактите навътре, така че да сочат право напред.

След това ги преместете обратно настрани.

Продължете. Движете се мощно, но пазете равновесие.

**Време: 1 минута**



#### 5. Част 1

Останете в поза гарван, с лакти на гръдния кош, предмишници, сочеши нагоре, и длани, обърнати напред. Изпънете дясната си ръка до 60° и навън под ъгъл от 60°. Когато ръката е изпъната напълно, затворете дланта си, сякаш хващате нещо. Издърпайте дясната ръка назад, докато изпъвате лявата ръка нагоре на 60°. Когато ръката е изпъната напълно, затворете дланта си, сякаш хващате нещо.

Продължете това движение за

**1 минута.**



#### Част 2

Останете в поза гарван и съберете върховете на пръстите на всяка ръка.

Поставете върховете на тези пръсти в горната част на всяко рамо.

Повдигнете лактите си успоредно на пода и започнете да се въртите наляво и надясно.

**Време: 30 секунди**

#### 6. Медитация

Седнете в лесна поза.

Вдишайте и пейте

**Хари Хар, Хари Хар, Хари Хар, Хари**

**Hari Har, Hari Har, Hari Har, Haree**

монотонно.

Едно повторение на мантрата отнема 2 секунди.

**Време: 30 секунди**



#### Накрая:

Вдишайте, задръжте дъха си за 20-30 секунди и издишайте.

Повторете това дишане още 2 пъти и след това се отпуснете.