

Крия - Премахване на стомашни проблеми (Kriya - Eliminate Gastric Troubles)



1. Седнете в лесна поза, с подмишници, облежнати на гръдния кош и свити лакти.

Предмишниците ви са успоредни на пода, а дланите са обърнати една към друга. Палците ви се докосват. Разтворете и затворете пръстите на двете ръце едновременно.

„Вложете ума си в това. Вие работите както с умствена енергия, така и с физическа енергия. Комбинирайте я.“

Концентрирайте се дълбоко и движете само пръстите си.

Време: 4½ минути.

Ако започне да боли в средата, това не е добре. Ако започне да те боли в началото, всичко е наред, но ако те боли накрая, отиди на лекар.

2. Легнете по гръб.

Дръжте главата си на пода и повдигнете петите си на 15-на см.

Поставете пръстите си върху пъпния център.

Натиснете силно пъпа си с две ръце, докато повдигате петите си на около 45 см.

Отпуснете натиска и спуснете петите обратно до 15-на см. Играта е 45 см. Продължете това движение.

Време: 3½ минути.

3. Останете в същата позиция като упражнение №2, с пръсти на пъпния център и пети на 15-на см.

Със силен натиск върху пъпа повдигнете петите си до 80° (почти право нагоре, но не съвсем).

Отпуснете натиска и спуснете петите си до 15-на см. Продължете това движение.

Време: 2 минути.

4. Легнете по гръб и поставете ръцете си под задните си части, като ги обхванете като чаши.

Повдигнете краката си до 90°, раздалечете краката си, съберете краката си обратно и след това ги спуснете на пода.

Продължете това движение, като държите коленете си изпънати.





Време: 3 минути

„Проблемът не е в мен. Проблемът е в моя стрес, който си причинявам.“

Йоги Баджан



5. Все още по гръб, поставете ръцете си под врата, директно към кожата. Уверете се, че ръцете ви са под врата, а не под главата. Започнете последователно да повдигате всеки крак до 90° и да го спускате на пода.

Време: 1½ минути.



6. Все още по гръб, повдигнете двата си крака до 90°, като държите коленете изправени и петите събрани. Хванете пръстите на краката си с две ръце.

Останете в позицията и пейте:

ААП САХАИ ХОА, САЧЕ ДАА, САЧЕ Д(Х)ОА, ХАР, ХАР, ХАР
Aap Sahaeee Ноаа, Sachay Daa, Sachaa Dhoaa, Har, Har, Har.



Време: 7 минути

7. Седнете и раздалечете краката си възможно най-далече. Хванете пръстите на краката си. Изпънете торса си напред и надолу към пода. В тази позиция внимателно и постепенно се разтегнете надолу за осем броения (около 3 секунди). След това повдигнете торса си изправен за едно броене. Наведете се отново напред и продължете.

Време: 1 минута



От: Reaching Me in Me