

Крия - Премахване на стомашни и проблеми със сърцето (Kriya - Eliminate Gastric and Heart Problems)



1. Легнете по гръб и склучете ръцете си зад главата. Дръжте краката си изпънати и повдигнете петите си от пода. След това доближете и двете си колена до гърдите си. От тази позиция преместете краката си над главата си, така че коленете ви да докосват носа ви. Върнете коленете си към гърдите и след това изпънете краката си направо, като държите петите си от пода. Продължете това движение. Движете се бързо. Колкото по-бързо го направите, толкова по-добър е ефектът.

Време: 8 минути

Това упражнение извежда старите газове в червата.

„Бог върти земята и Той ще се погрижи за всяка ваша рутина. Няма за какво да се притеснявате.“

Йоги Баджан

2. Седнете, с изпънати напред крака. Хванете пръстите на краката си и се наведете напред от бедрата, привеждайки носа си към коленете. След това се издигнете обратно. Движете се бързо нагоре и надолу, за да стимулирате кръвообращението си.

Време: 3 минути

3. Седнете с изпънати пред вас крака, със събрани пети. Вдигнете ръцете си изправени нагоре, без да ги сгъвате в лактите. Дланите ви са обърнати една към друга и ръцете ви прегръщат ушите ви. Започнете да се навеждате от една страна на друга, като се движите от дъното на гърдния кош към върховете на пръстите си. Дръжте дланите си на едно и също разстояние през цялото движение. Горната част на тялото се движи като едно цяло, като ствола на дърво, което се люлее от вятъра. *Коригирате гърдния си кош.*

Време: 2 минути



4. Седнете в *поза гарван*, със склучени ръце зад врата (докосвайки кожата на врата си, под косата).

В тази позиция пейте **CAA** (Saa).

Изправете се и изпейте **TAA** (Таа).

Клекнете в *поза гарван* и изпейте **HAA** (Naa).

Изправете се и пейте **MAA** (Маа).

Внесете баланс в тялото си, като поддържате теглото си равномерно разпределено, докато се движите нагоре и надолу.

Продължете последователността.

Време: 4½ минути



5. Изправете се със склучени ръце зад врата.

Пейте **CAA** (Saa) и вдигнете дясното си коляно.

Спуснете дясното си коляно и повдигнете лявото коляно, докато пеете **TAA** (Таа).

Спуснете лявото си коляно, докато повдигате дясното коляно и пейте **HAA** (Naa).

Повдигнете лявото си коляно и изпейте **MAA** (Маа).

Продължете тази последователност.

Време: 1 минута



6. В изправено положение поставете ръцете си на бедрата и последователно ритайте краката си напред.

Движете се бързо, ритайте с краката си и мантрувайте **СА-ТА-НА-МА** (Sa-Ta-Na-Ma) с движението.

Време: 3 минути

Този йогийски ритник-танц позволява на сърцето да бъде стимулирано.



7. В изправено положение вдигнете ръцете си изпънати нагоре над главата си, с длани, обърнати напред.

Наведете се напред от бедрата и докоснете пода, докато пеете **CAA** (Saa).

Изправете се, с ръце над главата си, докато пеете **TAA** (Таа).

Наведете се отново напред и изпейте **HAA** (Naa).

Изправете се обратно, докато пеете **MAA** (Маа).

Продължете последователността.

Време: 1½ минути



8. Все още изправени, с изпънати ръце над главата, дланите са обърнати напред. Повдигнете гърдите си и извийте тялото си назад на **CAA** (Saa).

Върнете се в изправен стоеж на **TAA** (Таа).

Арка назад на **HAA** (Naa).

Изправете се на **MAA** (Маа).

Извийте се назад, като спуснете лопатките и повдигнете гърдите си, така че да създадете арка с целия гръб. Защитете долната част на гръба си от компресия, докато се извивате назад, като издърпате навътре и нагоре точката на пъпа, за да завъртите таза и да удължите долната част на гръба.

Време: 1 минута

9. Гонг медитация

Поза труп, завити.

Легнете, покрийте се и се отпуснете дълбоко.

Време: 11 - 15 минути

Йоги Баджан свири на гонг по време на тази релаксация.

От: Infinity and Me