

Крия - Станете силни като стомана (Kriya - Become Strong as Steel)

Този йога комплекс е физически натоварващ, всяко упражнение трябва да се прави с максимална сила и скорост.

1. Повдигане на краката

Част 1 - Ляв крак

Легнете по гръб с ръце отстрани.

Повдигнете левия крак на 60° нагоре от пода, като в същото време го извийте настрани на 60°. След това го спуснете обратно на пода. Продължете да повдигате и спускате левия крак до тези ъгли. Не свивайте коленете си, дръжте двата си крака прави. Движете се бързо: нагоре и надолу трябва да се направи за 1 секунда. Дишайте тежко и се напрегнете.



Време: 3 минути

Част 2 - Десен крак

Сменете краката, като повдигнете десния крак до 60° и навън под ъгъл от 60° и след това го спуснете.

Вложете се в упражнението със сърце и душа. Движението трябва да е силно, с пълно напрежение в мускулите. Дръжте краката си изпънати. Движете се бързо с тежко дишане.



Време: 2½ минути

2. Все още сте по гръб с изпънати събрани крака и пети. Поставете ръцете си под главата си.

Вдишайте и повдигнете двата крака до 60°, като в същото време разтворете краката така, че всеки крак да е навън настрани на 60°. Петите започват заедно на земята, а краката се отварят, докато ги повдигате нагоре и настрани.

Издишайте и спуснете краката си обратно надолу, така че петите да се съберат, докато краката ви докосват пода. Продължете това движение нагоре, докато отваряте краката си, надолу, докато затваряте краката си. Движете се с дъха. Започнете бавно, но бързо надграждайте до бързо темпо.



Време: 2 минути

Коментар: В това упражнение пъпът ще се движи и ишиасният нерв ще се разтяга.

3. Отпуснете се за няколко минути.

Време: 4 минути





4. Легнете по гръб.

Преплетете пръсти и повдигнете ръцете си до 90°.

Вдишайте, седнете и се наведете напред, за да докоснете земята, като обвийте преплетените си ръце около краката си.

Издишайте и легнете обратно. Движете се бързо със силно дишане.

Време: 2½ минути

5. Поза *триъгълник*

Балансирайте върху ръцете и краката си, като наклоните тялото си във формата на триъгълник, така че ръцете и краката ви да са под ъгъл от шестдесет градуса спрямо пода. Създайте сигурна и балансирана позиция.

Движете се така, че горната част на тялото ви да излезе 15-на напред и се върнете в изходна позиция.

Продължете да се люлеете напред и назад. Едно движение напред и назад отнема две секунди. Краката остават неподвижни.



Време: 2 минути

6. Поза *половин колело*

Застанете в поза на половин колело.

Започнете *огнено дишане*. Напомпайте пъпа си; помпайте го като танцуваща птица.



Време: 1½ минути

7. Легнете по гръб, с изпънати крака и събрани пети.

Разклатете краката си, движейки бедрата, бедрата, прасците и стъпалата.

Движете се енергично и силно, за да освежите кръвоснабдяването на краката си.



Време: 2 минути

8. Легнете по гръб с изправен гръбнак, събрани крака, ръце притиснати от страни.

Въртете се с цялото тяло от една страна на друга: от изходна позиция се преобръщайте на лявата страна по корем.

След това се върнете в изходна позиция.

Сега се преобрънете на дясната страна от гърба си по корем. Движете се бързо.



Време: 1½ минути

9. Легнете по гръб.

Доведете коленете до гърдите си и се хванете за пръстите на краката.

Изправете краката си до 90° и ги спуснете обратно към гърдите. Движете се като парен двигател нагоре и надолу.



Време: 2 минути



10. Застанете в *поза бебе*, с ръце отстрани на тялото и длани нагоре.
Повдигайте задните си части нагоре и надолу с бързо, удрящо движение.

Време: 3 минути

Коментар: Това упражнение изгражда дробовете ви.



11. Седнете в *лесна поза*, с протегнати напред ръце, успоредни на пода.
Дръжте брадичката прибрана и гръдния кош навън, като държите гръбнака и врата прави.
Движете ръцете нагоре и надолу в унисон.
Разбийте въздуха с цялата сила, която имате. Дръжте ръцете си прави от раменете до върха на пръстите. Вие изпомпвате кръв към мозъка, така че движението трябва да е бързо и силно.

Време: 3½ минути



12. Седнете с изпънати напред и събрани крака.

Хванете пръстите на краката си, като държите гръбнака си изправен.

Наведете се напред, привеждайки гърдите си към бедрата, след което се издигнете обратно, движейки се бързо. Едно нагоре и надолу трябва да отнеме само 1 секунда.

Ядосайте се и се движете бързо, като използвате гнева си, за да подхранвате движението.

Време: 1½ минути

13. Седнете с все още изпънати напред и събрани крака, петите са една до друга и тъпалата са в контрашпиц.

Хванете пръстите на краката си и се протегнете назад, доколкото можете.

Помпайте пъпа си толкова бързо, колкото гърмяща змия може да разклати опашката си.

Време: 1 минута

14. Седнете изправени „като йоги“ с ръце в скута си, дланите са нагоре, дясната ръка лежи в лявата ръка с докоснати палци.

Бързо пейте **Хар, Хар, Хари** (Har, Har, Haree) монотонно, като използвате върха на езика.

Едно повторение на мантрата отнема 1 секунда.

Време: 2½ минути

Накрая: След това вдишайте и задръжте дъха си за 15 секунди, като използвате върха на езика, за да повторите мантрата, без да издавате звук.

Вдишайте отново, задръжте дъха си за 10 секунди и се отпуснете.

15. Дълбока релаксация

Легнете по гръб, с ръце отстрани и длани нагоре.

Напълно отпуснете тялото си.

Концентрирайте се в точката на *третото око*.

Време: 8 минути

(В час Йоги Баджан пусна гонг медитация, за да „полети душата ви“. Като слушате тази гонг медитация, докато се концентрирате в третото око, Йоги Баджан каза, че можете да станете безстрашни.)

Накрая: Събудете се. Раздвижете стъпалата си с кръгови движения. Раздвижете краката си с кръгови движения.

Раздвижете бедрата си с кръгови движения. Раздвижете гърдите си нагоре-надолу и напред-назад. Раздвижете ръцете си с кръгови движения. Раздвижете врата си и след това станете.