

Крия - Изграждане на сила и енергичност (Kriya - Building Strength and Vigor)

Това е енергичен набор от упражнения. Всяко упражнение трябва да се прави бързо и силно.



1. Поза лък

Легнете по корем и хванете глезените си. Използвайте краката си, за да дръпнете ръцете си и да се издигнете в *поза лък*. Спуснете гърба надолу. Продължете тази поза с люлеене нагоре и надолу.

Време: 6 минути

„Когато духът тече, той ще измие вашите слабости. Докато имате слабости, духът ви не тече.“

Йоги Баджан



2. Повдигане на краката

Легнете по гръб, последователно повдигайки всеки крак до 90°. Дишайте тежко през устата и се движете бързо.

Време: 1½ минути



3. Поклони

Седнете в лесна поза и сключете ръцете си зад гърба. Вдишайте, задръжте дъха си и се наведете 8 до 16 пъти, като довеждате челото си до пода и повдигате ръцете си възможно най-високо при всеки поклон. Издишайте. Вдишайте и продължете.

Време: 1½ минути



ndalini.yoga



lini.yoga



ni.yoga



ja

4. Поза половин колело

Част 1 - Задръжете позата

Издигнете се бавно в поза на половин колело. Задръжете позицията.

Време: ½ минута

Част 2 - Добавете повдигания на краката

След това започнете алтернативно повдигане на краката в позата половин колело.

Време: 2 минути

Коментар: Изпълнено правилно, това упражнение има способността да премахне болката от живота ви.

5. Поклони

Седнете в лесна поза и поставете ръцете си върху главата си със склучени пръсти. Завъртете торса си наляво и надясно, като в същото време бавно се наведете напред, доколкото можете.

Движете се сантиметър по сантиметър. Когато стигнете възможно най-напред, продължете да се усуквате наляво и надясно и постепенно се повдигнете обратно и се върнете колкото можете назад.

Време: 1½ минути

Накрая: Отпуснете се.