

Крия за увеличаване на гъвкавостта и укрепване на коленете (Kriya to Increase Flexibility and Strengthening the Knees)



Базисни огъвания на гръбнака

Поставете ръцете върху пищялите точно над глезените. Хванете здраво пищялите и сега вдишайте през носа и повдигнете гръдния кош високо и наклонете таза напред. Сега издишайте през носа и леко наклонете таза в обратната посока. Вдишайте нагоре и издишайте обратно. Продължи. Не забравяйте да държите гърдите високо и да държите брадичката на нивото на земята и в двете позиции.

Време: 3 минути

Разтяга и укрепва долната част на гърба. Той променя моделите на мозъчните вълни след три минути, за да ви успокои.

Предно разтягане вляво

Протегнете левия си крак изправен пред себе си. Десният крак е до вътрешната част на бедрото на левия крак. С двете ръце се протегнете напред и след това надолу над левия крак. Хванете се за бедрото, коляното, пищяла, глезена или стъпалото (каквото можете да достигнете) с две ръце. Дръжте брадичката под прав ъгъл спрямо гърдите. Протегнете се напред и след това надолу, докато при вдишване повдигате ръцете и почувствате леко предизвикателство от разтягането. Без подскачане. Продължително, бавно и дълбоко дишане.

Време: 2 минути

Разтяга жизнения нерв (седалищния нерв). Също така е полезно за долната част на гърба, разтягане на подколенните сухожилия и отпускане на четириглавия бедрен мускул.





Предно разтягане вдясно

Изпънете десния си крак пред себе си, левият крак опира вътрешното бедро на десния крак. С двете ръце се протегнете напред и след това надолу над левия крак. Хванете се за бедрото, коляното, пищяла, глезена или стъпалото (каквото можете да достигнете) с две ръце. Дръжте брадичката под прав ъгъл спрямо гърдите. Протегнете се напред и след това надолу, докато не почувствате леко предизвикателство от разтягането. Продължително, бавно и дълбоко дишане.

Време: 2 минути

Пеперуда

Приближете стъпалата на краката заедно с петите до слабините. Наклонете таза напред. Дръжте брадичката под прав ъгъл спрямо гърдите и с помощта на мускулите на краката притиснете коленете към постелката. Продължително, бавно и дълбоко дишане.

Време: 2 минути

Отваря бедрата. Разтяга вътрешната част на бедрото и жизнения нерв.

Клякане на пръсти – ръце напред

Бавно се изправете. Поставете краката на ширината на раменете, а стъпалата са под прав ъгъл спрямо тялото. Вдигнете ръцете успоредно на земята с длани плоски и разтворени на ширината на раменете. Издигнете се на пръсти. Това е позицията на вдишване. Издишайте и оставайки на пръстите на краката и като държите гърдите повдигнати, свийте коленете, докато бедрата станат приблизително успоредни на пода. Вдишайте нагоре и издишайте надолу, като останете високо на пръстите на краката възможно най-добре

Време: 2 минути

Това е добре за цялостната циркулация. Укрепва квадрицепсите и също е добър за укрепване на слаби колена. Енергизира половия нерв и жизнения нерв.





Половин гръбначно усукване наляво

Излезте от позицията, седнете и изпънете краката си изпънати пред себе си. Вдигнете лявото коляно. Сега кръстосайте левия крак върху десния крак, като поставите стъпалото плоско на пода. Сега вземете лявата ръка и я върнете докрай надолу и зад вас от лявата страна. Вземете дясната ръка и я увийте около левия крак. Изправете се. Като държите брадичката на нивото на земята, завъртете брадичката докрай наляво. Гърдите са високо, лявото рамо и брадичката са докрай наляво. Задръжте позицията. Продължително, бавно и дълбоко дишане.

Време: 1 минута

Отваря бедрата и енергизира гръбнака.



Половин гръбначно усукване надясно

Изпънете отново краката си пред себе си. Вдигнете дясното коляно. Сега кръстосайте десния крак върху левия крак, като поставите стъпалото плоско на пода. Вземете дясната ръка и я върнете докрай надолу и зад вас от дясната страна. Вземете лявата ръка и я увийте около десния крак. Изправете се. Поддържайки брадичката на нивото на земята, завъртете брадичката докрай надясно. Гърдите са високо, дясното рамо и брадичката докрай надясно. Задръжте позицията. Продължително, бавно и дълбоко дишане.

Време: 1 минута



Р-разтягане наляво

Изправете се на колене и повдигнете дясното коляно, като поставите левия крак на земята. Оставете лявото коляно на земята, изпъвайки левия крак зад вас. Преместете пръстите на десния крак напред, така че да създадете възможно най-голям ъгъл със задния (левия) крак. Уверете се, че десният пищял е под ъгъл от 90° спрямо земята и че поддържате равнината на бедрата под ъгъл от 90° спрямо левия крак. Дръжте торса изправен. Дръжте ръцете си във *Венерин захват*, обърнете захвата и повдигнете ръцете над главата, като изправете лактите. Ако се чувствате нестабилни, дръжте двете си ръце на дясното

коляно, за да поддържате изправеното си положение.

Продължително, бавно и дълбоко дишане.

Време: 1 минута

Разтяга псоаса, укрепва бедрата и отваря гърдите и раменете.

Р-разтягане надясно

Останете на колене и повдигнете лявото коляно нагоре, като поставите левия крак на земята. Оставете дясното коляно на земята, изпъвайки десния крак зад вас. Преместете пръстите на левия крак напред, така че да създадете възможно най-голям ъгъл със задния (десния) крак. Уверете се, че левият пищял е под ъгъл от 90° спрямо земята и поддържате равнината на бедрата под ъгъл от 90° спрямо десния крак. Дръжте торса изправен. Дръжте ръцете си във *Венерин захват*, обърнете захвата и вдигнете ръцете над главата, като изправите лактите. Ако се чувствате нестабилни, дръжте двете си ръце на лявото коляно, за да поддържате изправеното си положение.

Продължително, бавно и дълбоко дишане.



Време: 1 минута

Навеждания напред и назад в изправен стоеж

Бавно се изправете. Поставете краката на ширината на раменете, като стъпалата са под прав ъгъл спрямо предната равнина на тялото. Вдигнете ръцете над главата с длани, обърнати към тавана, и изправени лакти. Вдишайте и се разтегнете нагоре и назад и след това издишайте, докато се протегнете напред и след това надолу. Дръжте горната част на ръцете прегърнати до ушите, така че да се движите като цяло от горната част на тялото. Вдишайте нагоре, издишайте надолу.



Време: 2 минути

Това е цялостно упражнение за гръбначния стълб, което също разтяга подколенните сухожилия и отваря гръдния кош, диафрагмата и белите дробове.



Рязане с ръце

Седнете удобно с кръстосани крака. Заклучете дланите и като държите лактите изправени, вдишайте и повдигнете ръцете нагоре, издишайте и спуснете ръцете надолу с движение на цепене на дърва.

Мощно, дълбоко дишане.

Време: 1 минута

Разхлабва и укрепва раменете и отваря белите дробове.



Обръщане на главата

Останете седнали с кръстосани крака, ръцете са скръстени в скута. Поддържайки брадичката на нивото на земята, вдишайте и бавно завъртете главата наляво и издишайте и бавно завъртете надясно.

Продължително, бавно и дълбоко дишане.

Време: 2 минути

Отпуска шията и раменете и тила. Също така отваря висшите жлези (щитовидна жлеза, хипофиза и епифиза).



Огъване на гръбнака със задържан дъх

Поставете езика върху вътрешната линия на небцето над двата предни зъба и поддържайте лек натиск с езика през цялото упражнение. Поставете ръцете върху пищялите точно над глезените. Това е сгъване на гръбнака със задържан дъх, докато се огъвате. Хванете здраво пищялите и вдишайте през носа и повдигнете гръдния кош нагоре, като наклоните таза напред. Задръжте дъха толкова дълго, колкото можете удобно, докато огъвате гръбнака. Когато трябва, изправете се в централна позиция, издишайте през носа, след това вдишайте, задръжте дъха и продължете да се огъвате

Време: 3 минути

Това е подмладяващо упражнение, внася много допълнителен кислород в кръвта. Йогите казват, че редовното правене на това може да обърне процеса на стареене. Това ще ви направи отново млади и свежи!



Дълбока релаксация

Излезте от позицията и си починете по гръб. Легнете, дръжте ръцете отстрани, дланите са обърнати нагоре, с леко затворени очи и меко и нормално дишане. Повдигнете леко коленете за комфорт, ако е необходимо.

Позволява на тялото да бъде ребалансирано и на ума да се освежи. Това е позицията в края на всяка серия от упражнения (или крия).

От: The Art, Science & Application of Kundalini Yoga - Nirvair Singh Khalsa