

Апана Крия (Упражнения за елиминирание) (Apana Kriya (Elimination Exercises))

Тази крия действа върху храносмилателната система и кожата. Стареенето не започва само с годините; започва с хранителен дефицит, чревни проблеми, необслужван емоционален и физически стрес и негъвкав гръбначен стълб, който нарушава потока на меридианите и подмладяващия поток на гръбначномозъчната течност.



1. Ватскар Крия (Vatskar Kriya)

Забележка: Винаги правете това на празен стомах и не повече от два пъти на ден. Твърди се, че това упражнение коригира киселинно-алкалния баланс в стомаха, но трябва да се прави редовно, без да се пропуска нито един ден.

Поза: Седнете в лесна поза с ръце на коленете.

Дишане и движение: Направете клон на устата (горната устна над долната) и изпийте колкото можете повече въздух в стомаха, като използвате кратки, непрекъснати глътки, сякаш преглъщате. Издърпайте и задръжте. Завъртете корема наляво 10 пъти, когато дъхът е задръжан за половината от максималното му време, обърнете посоката и завъртете корема надясно 10 пъти.

Продължете да въртите стомаха възможно най-дълго с приложена *Джеландхара бандха* (вратно заключване). Когато дъхът вече не може да бъде задръжан, изправете гръбначния стълб и издишайте бавно (не силно) през носа.

Повторете цялото упражнение 2 пъти.



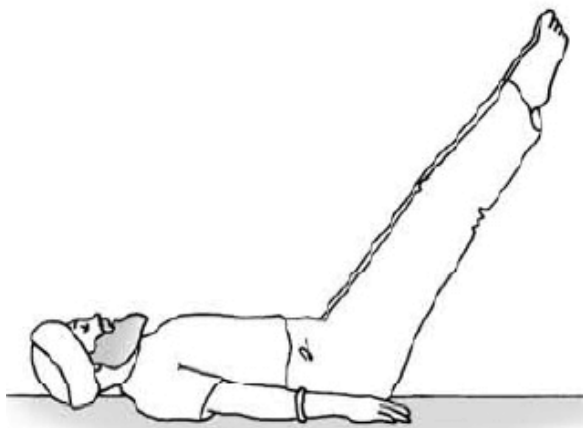
2. Поза бебе

Твърди се, че това упражнение укрепва сърцето.

Поза: Седнете на петите и допрете челото до земята. Поставете ръцете с дланите нагоре до бедрата.

Движение: Представете си, че има голяма, 40-килограмова опашка, излизаща от края на гръбнака, и я размахвайте, сякаш се опитвате да я накарате да пробие стената. Преместете бедрата наляво и надясно – няколко инча – сякаш опашната кост очертава „U“; това ще извие пъпа и долната част на корема, докато се движите.

Време: Продължете за **3 минути**, последвани от 5 минути почивка.



3. Повдигане на краката до 90 см

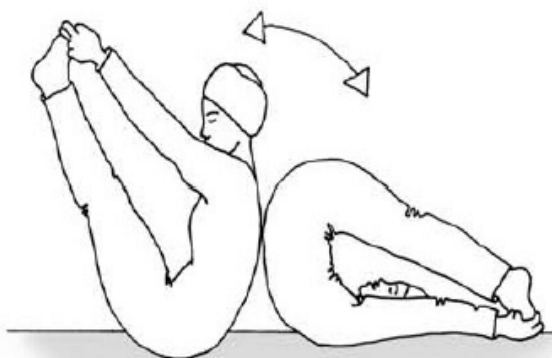
Твърди се, че това упражнение изтънява талията и почиства жлъчния мехур.

Поза: Легнете по гръб. Изпънете пръстите на краката напред. Повдигнете краката на около 90 см.

Дишане: Започнете продължително дълбоко дишане.

Време: Продължете **2 или 3 минути**.

Вдишайте - задръжте за кратко и се отпуснете.



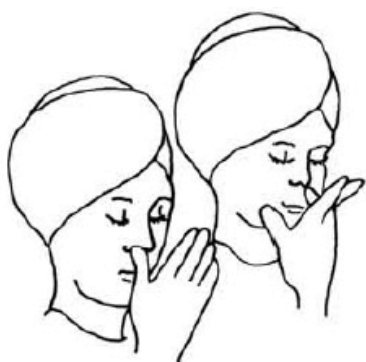
4. Търкаляне по гръбнака

Твърди се, че това упражнение промива кръвообращението и балансира нервите.

Поза: Легнете по гръб, повдигнете краката над главата и хванете пръстите на краката.

Движение: Превъртете се напред и назад от основата на гръбнака към врата.

Време: Хванете се за пръстите на краката и продължете да се люлеете в продължение на **3 минути**.



5. Алтернативно дишане през ноздрите

Упражнения 5 и 6 разпределят праничната сила и стимулират щитовидната и паращитовидната жлеза.

Поза: Седнете веднага в лесна поза.

Дишане: възможно най-спокойно, донесете десния палец до дясната ноздра, за да я затворите. Вдишайте през лявата ноздра, като използвате малкия пръст, затворете лявата ноздра и издишайте през дясната.

Време: Продължете за **3 минути**, след това вдишайте и усетете как енергията се излъчва в цялото тяло, дарявайки здраве и живот.



6. Обръщане на главата

Поза: Седнете в лесна поза.

Мудра: Поставете ръцете във *Венерин захват* на 5-6 см пред гърдите - пред сърдечния център с длани, обърнати към гърдите.

Движение: Вдишайте и завъртете главата наляво; издишайте и завъртете главата надясно.

Време: Продължете за **3 минути**.



7. Кръгове с ръце

Това упражнение укрепва психомагнитното поле на аурата.

Поза: Седнете в лесна поза. Изпънете ръцете встрани, успоредно на земята.

Движение: Завъртете ръцете назад с търкалящо движение, сякаш плувате.

Време: Продължете за 1 минута.

За да завършите, вдишайте и задръжте дъха си, докато сгъвате лактите, поставяйки върховете на пръстите си върху раменете. Това магнетизира електрическия ток. Докато дишането е задържано, енергията започва да циркулира. Издишайте - оставете енергията да тече към всички части на тялото и се почувствайте освежени.

От: *Sadhana Guidelines*