

Крия - Прочистване на тялото и превенция на заболяванията (Kriya - Cleanse the Body and Disease Prevention)

Този комплекс, който ви давам днес, е задължителен за всяка жена и е добър за всеки мъж. Движението на раменете е по-важно дори от движението на краката, а ние никога не успяваме да го направим. Нека видим как това се отразява на тялото. Този комплекс се препоръчва за жени като редовна практика. Той **предпазва от менструални проблеми, рак на гърдата и прекомерна емоционалност**. Подходящ е и за мъжете.

- ❖ Упражнение 1 дава на ума спокойствие и сила да преценява всяка ситуация.
- ❖ Упражнение 2 намалява излишното тегло в торса, подобрява храносмилането и изгражда цялостната ви способност за възстановяване.
- ❖ Упражнение 3 укрепва аурата, способността ви да общувате ясно и премахва отлаганията в областта на раменете.
- ❖ Упражнения 4 и 5 са за долната част на гърба и седалищния нерв. Те предотвратяват главоболие и коригират областта на бедрата.
- ❖ Упражнение 6 е за магнитното поле, сърцето и раменете.
- ❖ Упражнения 7 и 8 могат да коригират всеки дисбаланс между диафрагмата и половите органи. Те са ценни упражнения за ребалансиране на енергията на пъпната точка.
- ❖ Упражнение 9 е за белите дробове и за коригиране на тазобедрените кости. Освен това помага за избягване на рак на гърдата. Дава ви силно чувство за собствена центрираност.
- ❖ Упражнения 10 и 11 работят върху психическото равновесие и освобождават от тревожност. Последното упражнение коригира проблеми в областта на дебелото черво и черния дроб.

Целият този комплекс е добър пример за практическа превантивна грижа за себе си. Когато тялото е болно, е много трудно превантивните мерки да бъдат напълно ефективни. Редовната практика на крии като тази ще помогне за осигуряване на по-дълъг и здравословен живот.



1. Кръгове назад

Седнете в *лесна поза* и изпънете ръцете си настрани, успоредно на земята, с изправени лакти и длани напред.

Свийте ръцете си в юмруци с изпънат среден пръст.

Започнете да въртите ръцете си в кръгови движения назад. Движението трябва да е стегнато и мощно.

Увеличете скоростта и продължете.

Време: Продължете за **5 до 10 минути**, след което увеличете скоростта за **още 2 минути**.

Коментари: „Правете го от време на време, за да ви е добре. Ще се успокоите. Правете го няколко дни и дори няма да можете да мислите кое е правилно и кое грешно. Искam да видя ефекта върху тялото и ума ви.“



2. Вариация на Сахадж Наоли (Sahaj Naoli)

Седнете в лесна поза и заключете ръцете си във *Венерин захват* зад главата.

Завъртете целия гръбнак около бедрата с разтвиващо движение.

Движете се обратно на часовниковата стрелка, като въртите гръбнака наляво.

Време: Продължете за **3 минути**

Коментари: „Това е едно от най-завладяващите упражнения, които можете да правите.“

3. Люлеещи се ръце

Все още седейки в лесна поза, изпълнете ръцете настрани, успоредно на земята с длани надолу.

Докоснете палците на всеки от пръстите в основата на малкия пръст.

Редувайте се да повдигате едната ръка на 60° над хоризонталата, докато другата ръка се спуска на 60° под хоризонталата. Ръцете ще образуват диагонална линия.

Движете се бързо и мощно.

Време: Продължете за **3 минути**

Коментари: „Ще получите много прецривания в това упражнение. Това означава само, че мускулите не работят правилно. Означава, че има отпуснатост в движението на мускулите.“



4. Разтягане назад в поза Камила

Влезте в поза *Камила*.

Свийте лактите и спуснете тялото назад, доколкото е възможно, без да позволявате главата да докосва пода.

Продължете да натискате нагоре и след това да спускате надолу.

Време: Продължете за **2-3 минути**

Коментари: „Това е животът на човека, бедрото и разтягането на ишиаса. Това е единствената поза, която може да го направи. Тя трябва да бъде вашата ежедневна рутина. Човек не може да си позволи главоболие, ако прави това упражнение всеки ден.“

5. Поза Камила - Навеждане напред

От поза *Камила* преминете към *Гурпранаам* и докоснете челото и ръцете си до пода.

След това се върнете в поза *Камила*.

Продължете това движение.

Време: Продължете за **2 минути**

6. Усуквания на гръбначния стълб

Седнете в *лесна поза* с ръце, разперени настрани, успоредно на земята.

Пръстите са свити в юмруци с палци, сочещи нагоре.

Започнете да се въртите от едната страна на другата. Ще усетите натиск върху предмишницата, ако е направено правилно.

Време: Продължете за **1 минута**



7. Помпане на пъпа

Влезте в *Поза скала*, седнали на пети. Вдишайте. След това помпайте пъпа колкото е възможно повече пъти. Издишайте. След това помпайте пъпа колкото е възможно повече пъти. Продължете тази последователност.

Време: Продължете за **1 минута**

Коментари: „Можете да го направите около 50 пъти, ако желаете. Това може да ви поддържа млади. Всичко между диафрагмата и сексуалната област може да се коригира с упражнението - черен дроб, далак, панкреас.“

8. Суфи шлифоване

Все още в *поза Скала*, започнете да въртите гръбначния стълб около бедрата надясно.

52 пъти надясно.

Завъртете в обратната посока.

52 пъти наляво.



9. Удари с юмруци

Все още в *поза Скала*, свийте ръцете в юмруци с палци навътре.

Мощно издърпайте едната ръка назад, докато другата юмрук се изпъва напред.

Продължете да редувате ръцете в удрящо движение за **3 минути**.

Коментари: С това упражнение можете да коригирате тазобедрената кост. То ще помогне за избягване на рак на гърдата и проблеми с гръдния кош и белите дробове.



10. Люлеещи се ръце

Изправете се.

Изпънете ръцете настрани, успоредно на земята.

Много бавно започнете да повдигате едната ръка нагоре, докато другата се спуска надолу.

Редувайте страните и продължете.

Време: Продължете за **5-7 минути**.





11. Разтягане на жизнения нерв

Седнете и изпънете левия крак напред. Поставете стъпалото на десния крак от вътрешната страна на лявото бедро, близо до слабините.

Хванете левия палец на крака с две ръце и бавно се наведете над лявото коляно.

Задръжте позата и дишайте.

Повторете от дясната страна.

Време: Задръжте тази позиция за 2 минути от всяка страна.

Коментари: Това е полезно за тези, които имат психическо неравновесие.

12. Поклони

Седнете в поза Лотос или Лесна поза.

Преплетете пръстите зад гърба с изпънати безименни пръсти.

Наведете се напред над дясното коляно и повдигнете ръцете възможно най-високо.

След това седнете.

Дръжте ръцете под същия ъгъл спрямо гърба.

Повторете това поклонно движение надясно, след това в центъра и след това наляво.

Продължете движението във всяка посока по ред.

Време: Продължете 3 минути

Коментари: „Не можете да имате проблем с черния дроб и дебелото черво, ако правите това. Опитайте.“



13. Отпуснете се

Накрая: Поемете дълбоко въздух. Вдигнете ръцете над главата и разтегнете тялото от пръстите на ръцете до пръстите на краката. Направете котешко разтягане на едната страна. След това се разтегнете на другата страна. Поклатете се нагоре и надолу по гръбначния стълб няколко пъти. Усетете как цялата дължина на гръбначния стълб се масажира, докато се люлеете. Поклатете се още веднъж и след това седнете.

От: Kriya: Yoga Sets, Meditations, Classic Kriyas