

Крия - Гръден кош, бели дробове и лимфна система (Kriya - Ribcage, Lungs, and Lymphatic System)

Нека видим как се държи гръдният ни кош и как е свързан с останалата част на тялото.



1. Седнете в *лесна поза* и преплетете ръцете си зад главата. Наведете се напред от бедрата, като се поклоните и докоснете челото си до пода. След това се изправете обратно. Продължете това движение, като се движите бавно и грациозно. Вдишайте дълбоко и се наведете напред. Издишайте напълно, докато се изправете обратно. Дишайте мощно. Направете **52 поклона**.

Това упражнение стимулира лимфната система, защитната система на тялото. То работи и върху тазобедрената става. Рядко правим този вид движение в ежедневието си. Бедрата са причина за много проблеми, защото в много случаи не получават необходимото упражнение.

„Консултирайте се с духа си, с душата си, за всичко.“

ЙБ



2. Легнете по гръб с изпънати крака. Движете се от едната страна на другата като змия, пълзяща през тревата. Движете се от стъпалата и глезените нагоре към бедрата, талията и раменете. Когато това движение се изпълнява с мощно вдишване, то стимулира и укрепва лимфната система. Движете се мощно, не забавяйте темпото.

Време: 3 минути.



3. Обърнете се по корем и продължете същото движение от едната до другата страна, с цялото тяло. Представете си, че сте голям крокодил, силен и могъщ, плъзгащ се по брега на реката. Движете се с ритъм и сила, за да дадете естествено укрепване на лимфните жлези и да донесете полза на гръбначния стълб и храносмилането си.

Време: 3½ минути.



4. Легнете по гръб с ръце под врата. Дръжте краката си събрани. Вдишайте, докато повдигате краката си, като издигате петите си на около 60 сантиметра от пода. Издишайте, докато спускате краката си обратно на пода.

Време: 4 минути.



5. Останете легнали по гръб и повдигнете ръцете си до 90°. Свийте ръцете си в юмруци. Вдишайте тежко, докато приближавате ръцете си към гърдите си. Движете се с голямо напрежение, сякаш дърпате тежка тежест към гърдите си. Издишайте, докато повдигате юмруците си обратно до деветдесет градуса. След като ръцете ви са изправени, отворете ги. Свийте ръцете си отново в юмруци и вдишайте, докато отново приближавате юмруците си към гърдите си. Продължете за **3½ минути**.



6. Все още легнали по гръб, поставете дланите си в центъра на гърдите си. Започнете да подскочате с тялото си като „риба в тиган“. Ако правите това движение като медитативен акт, можете да постигнете хидробаланс в тялото си.
Време: 1½ минути.



7. Все още легнали по гръб, повдигнете ръцете и краката си от земята. Започнете да кръстосвате ръцете и краката си (движейки се от едната страна на другата, а не нагоре и надолу). Дишайте енергично.
Време: 2½ минути.



8. Легнете по гръб и подремнете дълбоко.
Време: 5½ минути.
Внимателно се върнете в активно състояние, като въртите ръцете и краката си и правите няколко разтягания. След това се изправете в седнало положение.



9. Седнете в лесна поза с изправен гръбнак. Съберете ръцете си в центъра на гърдите си, за да се молите за спокойствие и мир във вас и за вселената. Седнете спокойно и нежно, в абсолютен мир и спокойствие. Пейте със записа на Livtar Singh Khalsa „I Am Thine, in Mine, Myself“:

**Hummee, Humm, Toommee Toom, Wah Hay Guroo
I am Thine, in mine, myself. Wah Hay Guroo.**

Можете да изтеглите или слушате *Livtar Singh Khalsa „I Am Thine, in Mine, Myself“* от тук

Пейте на глас в продължение на **6 минути**. След това пейте мислено и тихо, свързвайки вътрешната мантра с Универсалния ум. **1 минута**.

След това вдишайте и задръжте дъха си за 30 секунди, докато се молите за мир в себе си и в целия свят. Молете се с този дъх, който сте задръжали. Издишайте и се отпуснете.