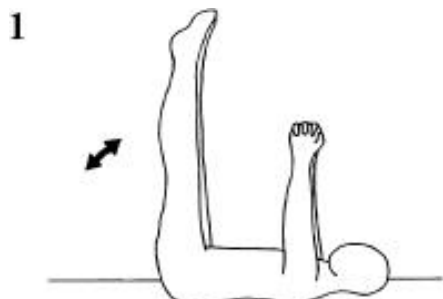


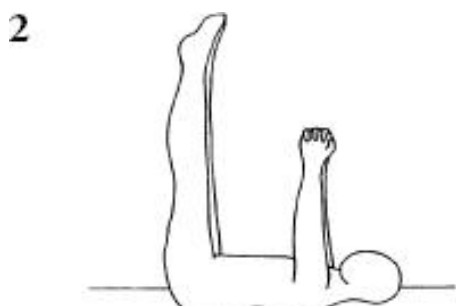
## Крия - Упражняване на Централния блуждаещ нерв (Kriya - Exercising the Central Vagus Nerve)

Всички движения трябва да се извършват енергично. Едно пълно движение нагоре и надолу с краката в упражнения 1-5 трябва да отнема само около 4 секунди.



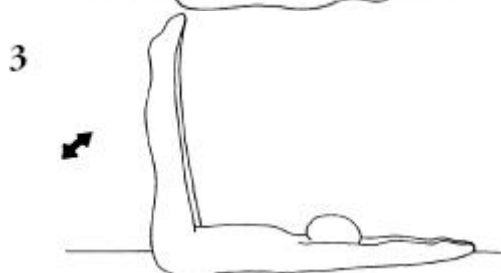
1. Легнете по гръб, повдигнете двете ръце до 90° и преплетете пръстите си. Започнете повдигането на краката, като ги повдигате до 90° и ги спускате. Ръцете не се движат. Те остават повдигнати, без да са свити в лактите. Движете се енергично.

**Време: 9½ минути.**



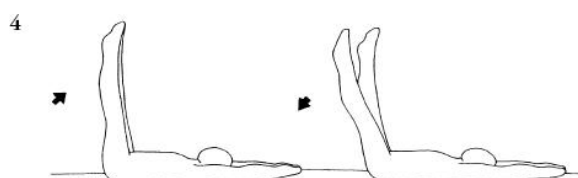
2. Спрете движението с крака вдигнати на 90° и задръжте позицията.

**Време: 1½ минути.**



3. Все още легнали по гръб, изпънете ръцете си на земята над главата си. Продължете повдигането на краката, като повдигате двата крака до 90° и ги спускате.

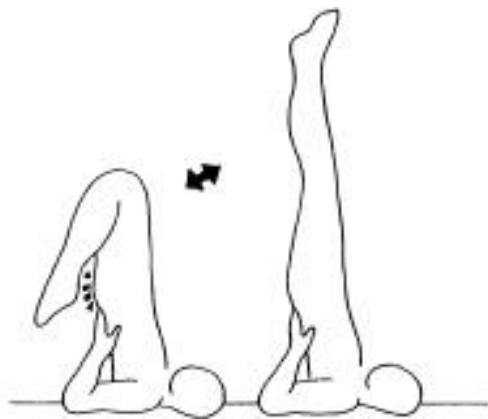
**Време: 1½ минути.**



4. Останете легнали по гръб с ръце, изпънати на земята над главата си. Повдигнете краката си до 90°. Разтворете краката си на около 30 см и ги дръжте разтворени, докато ги спускате на земята. Когато докоснат земята, съберете ги и ги повдигнете обратно до 90°. Продължете това движение: краката са заедно, когато се повдигат, краката са разтворени на около 30 см, когато се спускат.

**Време: 30 секунди.**

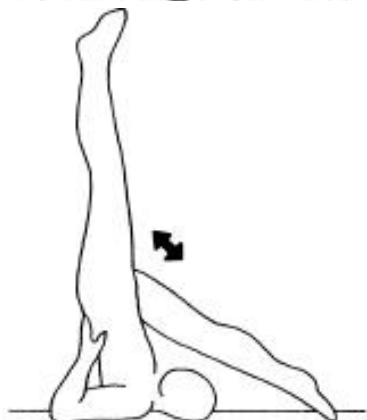
5



5. Застанете в стойка на рамене. Свийте коленете си и доближете петите си до седалището. След това веднага повдигнете краката си обратно в стойка на рамене. Дръжте краката си заедно, докато се движат нагоре и надолу.

**Време:** Продължете за **2 минути**.

6



6. От стойка на рамене, спускайте краката си последователно надолу, за да докоснете пода зад главата си. Докато единият крак се спуска, другият крак се връща нагоре.

**Време:** **1 минута**.

Започнете да пеете „Са-Та-На-Ма“ с движението. „Са“ и докоснете единия крак до земята. „Та“ и докоснете другия крак до земята. „На“ и докоснете първия крак до земята. „Ма“ и докоснете другия крак до земята.

**Време:** **2½ минути**.

7



7. Заемете поза „Плуг“, като се държите за краката си с ръце.

**Време:** **30 секунди**.

*„В Кундалини Йога достигате до източника на енергия в себе си, който можете да използвате органично.“*

Йоги Баджан

Пейте „Бог и Аз, Аз и Бог Сме Едно“ в тази позиция за **1 минута**. (Това е най-добрата поза за пеене на тази мантра.)

8. Легнете по гръб и се отпуснете, като съзнателно преминавате през всички части на тялото си и изключвате излишното напрежение.

**Време:** **15 минути**.

От: Reaching Me in Me