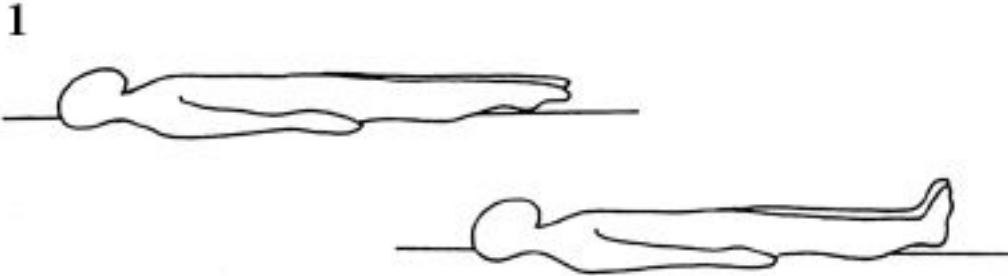


Крия - Стани и тръгни

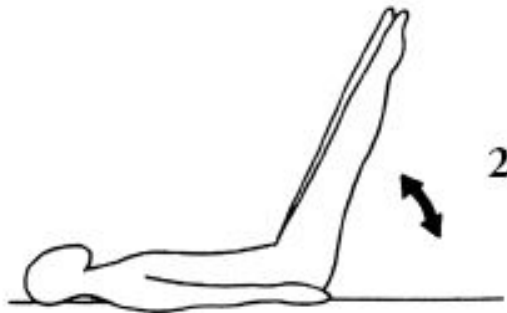
(Kriya - Get Up and Get Going)

Комплексът от упражнения **може да се изпълнява в леглото** и ще ви даде енергия за целия ден.¹



1. Легнете по гръб в леглото и започнете да движите ходилата си едновременно, като ги сгъвате назад и насочвате напред.

Време: 3 минути.



2. Повдигнете двата крака до ъгъл от приблизително 70°. Продължете да повдигате и спускате двата крака в продължение на **3 минути**.



3. Вдигнете двата крака на 90°, разтворете ги възможно най-широко. Държейки ги разтворени, ги спуснете към леглото. Когато докоснат леглото, отново ги съберете. Продължете за **3 минути**.

¹ Инструкциите за тази крия са от съвременните бележки на Satsimran Kaur и не можаха да бъдат потвърдени от KRI review.



4. Обърнете се и легнете по корем с ръце до тялото и глава, обърната на една страна. Започнете да ритате седалището с редуващи се пети.

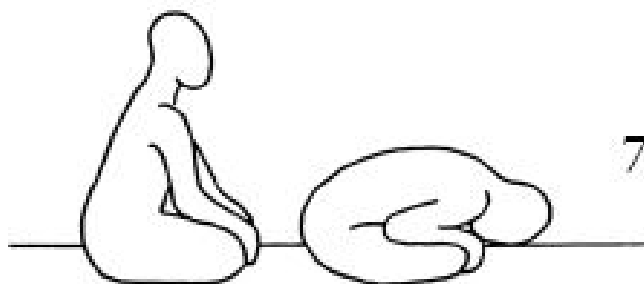
Време: 3 минути.



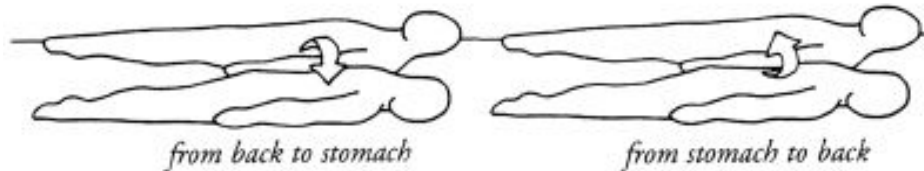
5. Все още по корем, започнете да повдигате и спускате тазовата област, като оставяте коленете и раменете докосващи леглото. Това движение се изпълнява бързо в продължение на **3 минути**.



6. С ръце от двете страни на гърдите си се повдигнете в *поза кобра*. Правете лицеви опори в отпусната *поза кобра* за **3 минути**.



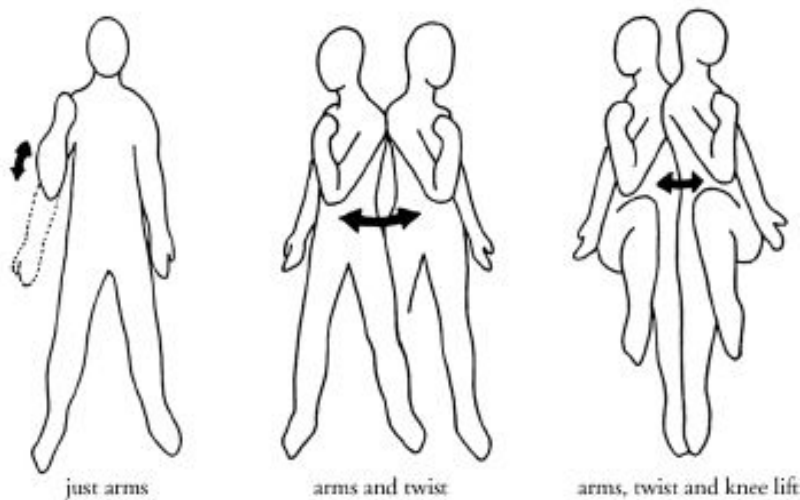
7. Седнете в *лесна поза* с ръце на коленете си. От седнало положение допрете челото си до леглото и след това се върнете в изправено положение. **20 пъти**.



8. Направете „Превъртане на снопчета“: Легнете по гръб на леглото със събрани крака и ръце от страни на тялото, сякаш сте сноп вързани заедно дърва. Обръщайте се от гръб към корем и от корем към гръб, без да сгъвате тялото, ръцете или краката. Не се сгъвайте никъде.

Време: 3 минути.

9. Станете от леглото.



10. Застанете пред огледало. Дръжте ръцете си от страни на тялото с длани, обърнати напред. Свийте дясната си ръка в юмрук и сгънете лакътя, като доближавате юмрука си до рамото. Спуснете дясната си ръка и отпуснете юмрука, докато свивате лявата си ръка в юмрук и я доближавате до рамото си. Продължавайки това движение, завъртете торса си от кръста: завъртайки се наляво, когато десният ви юмрук се повдига, и завъртайки се надясно, когато левият ви юмрук се повдига. След като тези две движения са координирани, започнете да повдигате лявото коляно, докато се завъртате наляво, и повдигайте десния юмрук. Докато се завъртате надясно, повдигайте дясното коляно, докато левият юмрук се повдига. Това е аеробно движение, така че се движете бързо.

Време: 3 минути.

11. Вземете си душ и започнете деня си.