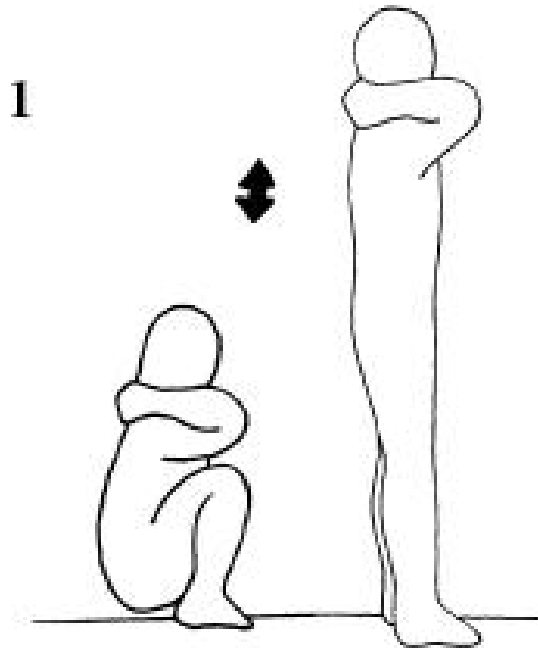
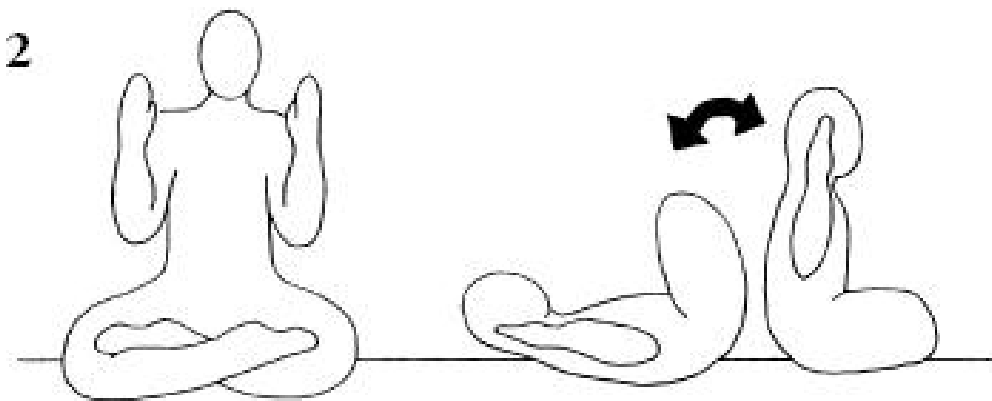


Крия - Балансирайте тялото и гръбначния стълб (Kriya - Balance the Body and Spine)

1. Седнете в *поза гарван* и заключете ръцете си зад врата. Вдишайте и се изправете. Издишайте и клекнете обратно в *поза гарван*. Опитайте се да изградите свода на стъпалото си, не му позволявайте да се сплеска с движението. **6 минути.** (Правете първите 3 минути с умерено темпо, а след това ускорете през последните 3 минути.)



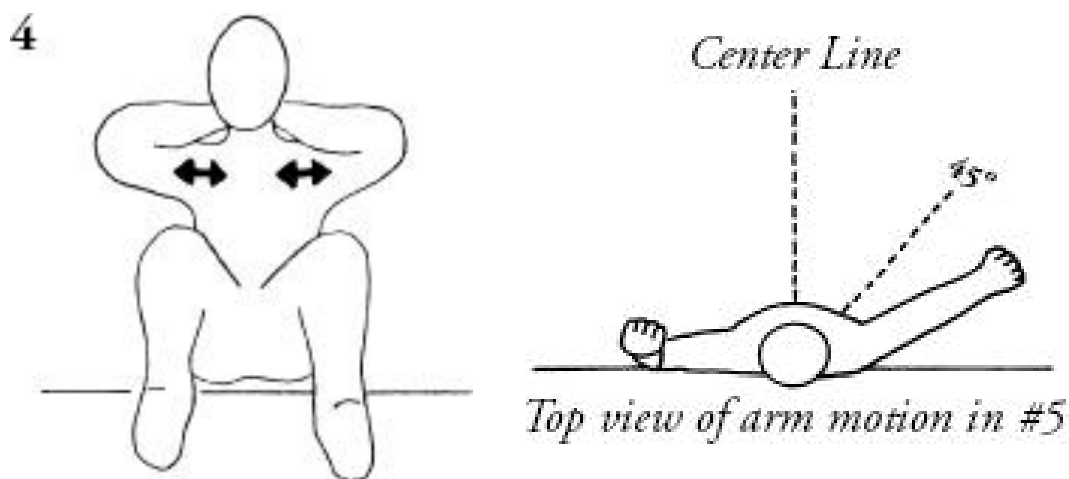
2. Заключете краката си в *поза лотос*. Опрете лактите си върху гръдния кош с предмишниците, сочещи нагоре, и дланите напред на нивото на раменете. Люлейте се назад и напред в тази позиция. **2 минути.**



3. Застанете изправени с широко разтворени крака. Ръцете са изправени над главата със събрани длани. Държейки дланите си заедно, а лактите изправени, се наведете наляво и докоснете пръстите на левия крак. Изправете се. Наведете се надясно и докоснете пръстите на десния крак. Изправете се и продължете. **5½ минути.** Това упражнение освобождава слънчевия ви сплит.



4. Заемете *поза гарван*. Заклучете ръцете си зад главата с лакти, изпънати настрани. Придвигнете лактите си навътре, така че да сочат право напред. След това ги изпънете обратно настрани. Продължете. Движете се енергично, но запазете равновесие. **1 минута.**

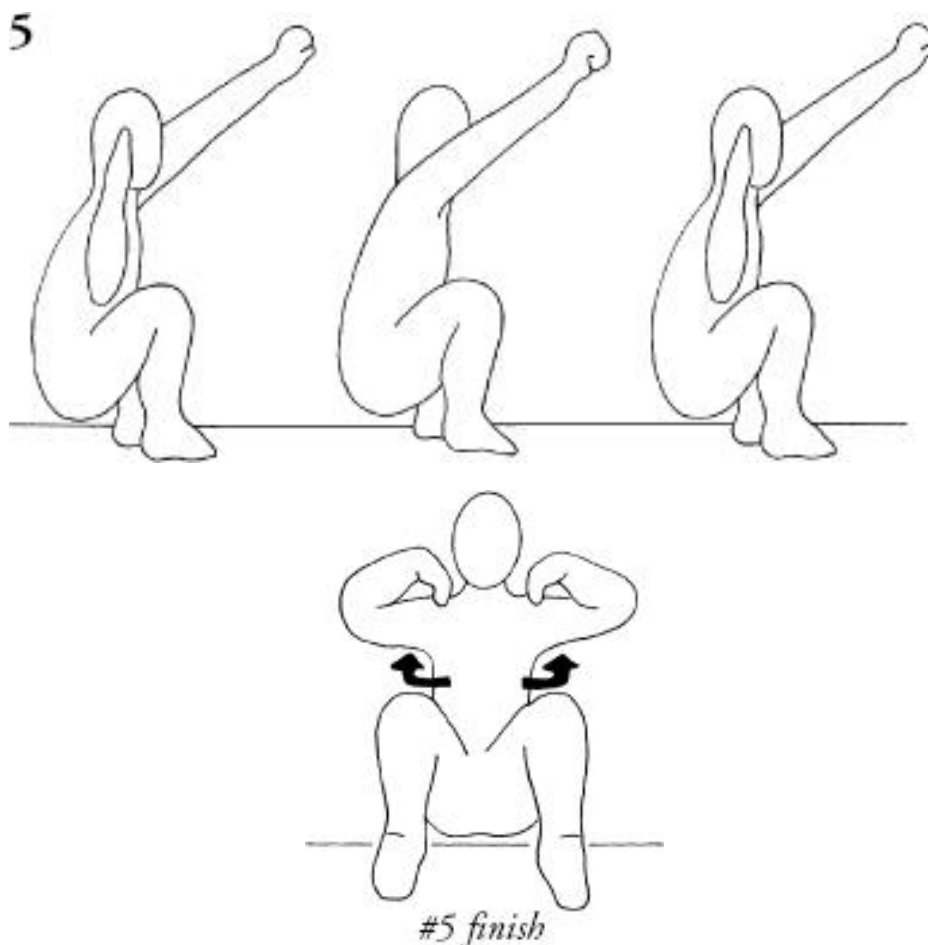


„Гъвкавият гръбнак държи цялата ви нервна система“

ЙБ

5. Останете в *поза гарван* с лакти до гърдния кош, предмишници, насочени нагоре, и длани напред. Изпънете дясната си ръка нагоре до 60° и настрани под ъгъл от 60°. Когато ръката е напълно изпъната, затворете ръката си, сякаш хващате нещо. Издърпайте дясната ръка назад, докато изпъвате лявата ръка нагоре под ъгъл от 60°. Когато ръката е напълно изпъната, затворете ръката си, сякаш хващате нещо.

Продължете това движение за **1 минута**.



Останете в *поза гарван* и съберете върховете на пръстите на всяка ръка. Поставете тези върхове на пръстите си върху горната част на всяко рамо. Повдигнете лактите си успоредно на пода и започнете да се завъртате наляво и надясно. **30 секунди**.

6. Седнете в *лесна поза*. Вдишайте и пейте монотонно **Хари Хар, Хари Хар, Хари Хар, Хари** (Hari Har, Hari Har, Hari Har, Haree). Едно повторение на мантрата отнема две секунди.

30 секунди.

Накрая: Вдишайте, задръжте дъха си за 20-30 секунди и издишайте. Повторете това вдишване още два пъти и след това се отпуснете.

„Гръбначният стълб се нуждае от гъвкавост и баланс. Тази прецизна серия от упражнения координира движението и гъвкавостта на сакрума и долната част на гръбначния стълб с горната част на гръбначния стълб и тила (задната част на черепа). Резултатът е сила, баланс и издръжливост.“

ГЧСК

От: Reaching ME in me