

Крийя для позвоночника

Внимание: Не оставайтесь слишком долго в одной позе. Через каждые два упражнения вытягивайте ноги, двигайте ими, встряхивайте и массируйте.

1a



1b



2



3



4



5



1. Сядьте в простую позу. Двумя руками держитесь за косточки на ногах. Глубокий вдох, прогнитесь вперёд, грудь тяните вверх. Представляйте, что вы медленно вытягиваете позвоночник. На выдохе прогнитесь назад (1). Не качайте головой ни вперёд, ни назад. Повторите 108 раз. Отдыхайте 1 минуту.

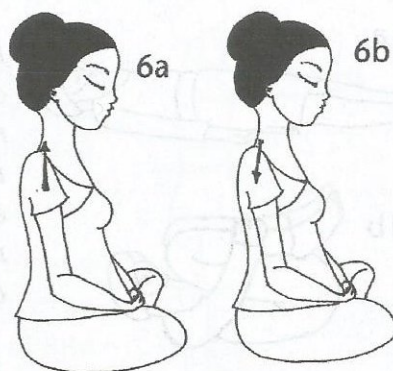
2. Сядьте на пятки, руки на бёдра. Вдыхая, прогибайтесь вперёд, выдыхая — назад (2). Проговаривайте в уме: Сат - вдох, Нам - выдох. Повторите 108 раз. Отдыхайте 2 минуты.

3. Сядьте в простую позу, руки на плечи пальцами вперёд, большие пальцы назад. Вдох, плавно поворачивайтесь влево. Выдох — плавно вправо (3). Дыхание долгое и глубокое. Делайте 26 раз. В конце вдох посередине. Движения плавные. Отдыхайте 1 минуту.

4. Сомкните руки в замок (Медвежий захват) на уровне сердечного центра (4). Двигайте локтями вверх, вниз, как бы покачивая. Дыхание долгое и глубокое. Под конец вдох и выдох в середине, сильно натянув руки в замке. Отдых — 30 секунд. (Замок смотр. *Ниже).

5. Сядьте в простую позу. Держитесь крепко за колени, локти выпрямлены. На вдохе прогнитесь вперёд, грудь вверх (5). Выдох, выгните спину назад. Повторите 108 раз. Отдыхайте 1 минуту.

6. На вдохе поднимайте, тяните плечи до ушей (6). С выдохом расслабьте и опустите плечи. Делайте 2 минуты.



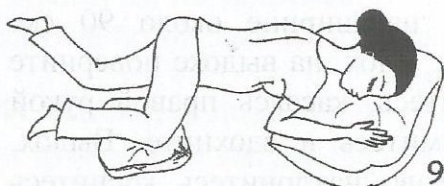
7. В конце вдохните, поднимите плечи и задержите дыхание на 15 секунд. Делайте круговые движения головой 5 раз вправо (7), затем 5 раз влево. В конце вдох и тяните шею прямо.



8. Руки в замок на уровне горла (8). Вдох, напрягайте мышцы таза. Выдох, расслабьте их. Затем поднимите руки над головой в виде арки. Опять , вдох, напрягайте мышцы, выдох — расслабьте. Повторите такой цикл ещё 2 раза.



9. Расслабляйтесь лёжа на боку 11 минут.



Примечание: Возраст можно определить по подвижности позвоночника. Этот комплекс действует системно от основания позвоночника до самого верха. Все 26 позвонков получают стимуляцию и каждая чакра получает толчок энергии. Многие люди рассказывают о значительном ментальном просветлении после практики этого ряда упражнений. Начинающие могут делать упражнения начиная с 24-х раз и увеличивая постепенно до 108.

*Замок (Медвежий захват)

Разверните левую ладонку от груди большим пальцем вниз. Правая ладонка обращена к груди большим пальцем вверх. Согните пальцы и захватите ими пальцы другой руки.