

Крийя для поясницы и органов выделения

1. Сядьте прямо с вытянутыми ногами. Согните левую ногу и сядьте на ее пятку. Положите обе руки ладонями на пол около бедер. Глубоко вдохните. С выдохом наклонитесь вперед. Вдох - выпрямитесь, выдох - наклон. Продолжайте упражнение две минуты.

2. Повторите п. 1, но теперь обе ноги вытянуты вперед. Время выполнения - 2 мин.

3. Лягте на спину. Глубоко вдохните. С выдохом сядьте, возьмитесь за пальцы ног и наклонитесь вперед. Вдох снова лягте на спину. Мысленно произносите "Sat" на вдохе, "Nam" - на выдохе. Продолжайте две минуты с глубоким дыханием.

4. Лягте на спину. Медленно закиньте ноги за голову, коснувшись ими пола. Это - поза плуга. Опустите ноги на пол, поднимите туловище вперед, наклонитесь вперед и возьмитесь за пальцы ног. Продолжайте упражнение плавно и непрерывно в течение двух минут.

5. Лягте на спину. Подтяните колени к груди и плотно прижмите их обеими руками. Вытяните ноги, положите их на пол. Сядьте и возьмитесь за кончики пальцев ног. Продолжайте этот цикл ритмично в течении двух минут.

6. Сидя с прямыми ногами, нагнитесь вперед и возьмитесь за пальцы ног. Удерживая пальцы ног руками, перекатитесь назад, переходя в позу плуга. Затем перекатитесь вперед. Продолжайте эти перекаты в течение двух минут.

7. Полная релаксация.

КОММЕНТАРИИ

Эта крийя очень хорошо прорабатывает уровни первой, второй и третьей чакр, связанных с прямой кишкой, половыми органами и областью пупка. Крийя обеспечивает гибкость позвоночника и улучшает пищеварение, способствуя выведению шлаков и токсинов. Для начинающего этот комплекс достаточно труден, поскольку для его правильного выполнения требуется хорошая гибкость.

