

# Krija - Od strachu k mentální jasnosti

## Anxiety Becomes Clarity Kriya



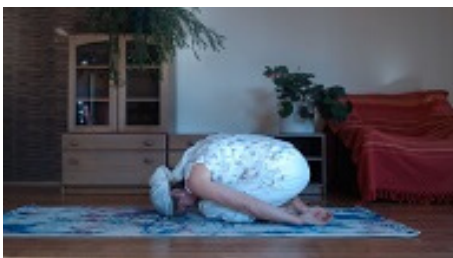
- ① Sufijské kroužky. Jednoduchý sed a začněte kroužit trupem nejdříve po směru hodinových ručiček. Hlava otočená dopředu, nádech, když jde trup dopředu, výdech dozadu. 3 minuty, pak otočte směr a pokračujte další 3 minuty. Na závěr zastavte, zadržte na pár sekund dech a vydechněte.

- ② Zvedání nohy. Protáhněte nohy před sebe, opřete se rukama za tělem a pak zvedněte pravou nohu od země zhruba 10 cm a držte s Dechem ohně 2 minuty. Pak vyměňte nohy a pokračujte další 2 minuty.



- ③ Protažení s Venušiny zámekem. Propleťte prsty tak, že ženy mají levý palec nahoře a pravý malíček dole, muži naopak. Protáhněte nohy dopředu. Nadechněte se a pak s výdechem protáhněte ruce dopředu k nohám a dýchejte zhluboka 2 minuty.

- ④ Leh na břicho. Lehněte si na břicho, obličej položený na podložce. Protáhněte ruce před sebe, dlaně jsou položené na podlaze a jemně zvedněte chodidla od země, nohy jsou protažené. Dech ohně 3 minuty.



- ⑤ Pozice dítěte. Posadte se na paty, pak položte čelo na podložku, ruce protáhněte podél těla, dlaně jsou obrácené vzhůru a zhluboka dýchejte. Odpočívejte v pozici 1 minutu.

- ⑥ Pozice mostu. Položte se na záda, pokrčte kolena a přitáhněte paty k hýždím. Chodidla jsou na šířku boků. Pak se chytněte za paty a zvedněte pánev do výšky. V pozici zůstaňte a dýchejte zhluboka 3 minuty





- ⑦ Sed s Dechem ohně. Posadíte se do jednoduchého sedu. Dlaně položte na srdeční centrum, pravou přes levou a dýchejte Dechem ohně 3 minuty.

- ⑧ Předklon s rovnými zády. Ve stoji si dejte nohy na šířku boků, pak se předkloňte z kyčlí tak, že trup zůstává rovnoběžně se zemí, upažte ruce, dlaně směřují k zemi a zhluboka dýchejte. Držte v pozici 3 minuty.



- ⑨ Pozice trojúhelníku. Začneme v pozici na všech čtyřech. Zapřete se dlaněmi o podložku a s výdechem se postavte do pozice trojúhelníku. Nechte hlavu volně a dýchejte dlouhým hlubokým dechem 2 minuty.

10. Pozice dítěte. Posadte se na paty, pak položte čelo na podložku, ruce protáhněte podél těla, dlaně jsou obrácené vzhůru a zhluboka dýchejte. Odpočívejte v pozici 1 minutu.



Předklony. Postavte se s chodidly na šířku boků a propnutými koleny. S nádechem protáhněte ruce nad hlavu a zakloňte se. S výdechem se předkloňte a dotkněte se dlaněmi podlahy. Pokračujte 2 minuty. Na závěr se vytáhněte vzhůru, nadechněte se, zadržte dech a pak s výdechem uvolněte.