

# Krija pro odvahu

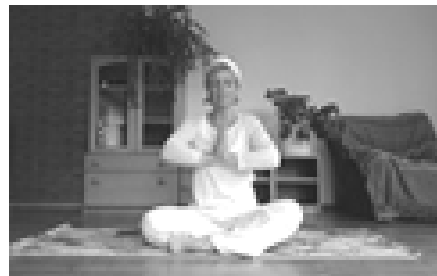
## Radiance Body Kriya for Courage

Během krije se koncentrujte na bod mezi obočím se zavřenýma očima, dýchejte zhluboka a dlouze, pokud není určeno jinak, Každou pozici provádějte 1 – 3 minuty. Přidat kousek hlavního textu



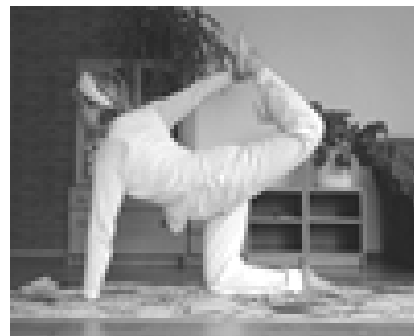
- ① Sedněte si do jednoduchého sedu, zvedněte ruce a pokrčte lokty jako do svícnu, dlaně jsou otočené nahoru, předloktí kolmo ke stropu, horní část paží rovnoběžně s podlahou.

- ② Sedněte si do jednoduchého sedu a spojte ruce před hrudníkem do pozice modlitby.



- ③ jSufijské kroužky. Sedte v jednoduchém sedu s rukami na kolenou. Začněte kroužit trupem, pohyb vychází z kyčlí. Největší napětí procítte v hrudníku, v srdečním centru. Nádech dopředu, výdech dozadu. V půlce změňte směr. Nakonec se nadechněte, narovnejte páteř, stáhněte Mulbandh, vydechněte a uvolněte.

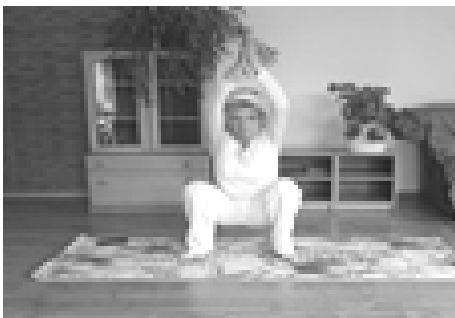
- ④ Přejděte do pozice na všechny čtyři. Zvedněte levou nohu tak vysoko, abyste se mohli chytit pravou rukou za kotník. Vytáhněte spojenou ruku a nohu co nejvýš, otevřete hrudník a pravé rameno, držte pozici s dechem ohně. Vyměňte nohy a zopakujte



- ⑤ Most. Posadte se s pokrčenými nohama, chodidla jsou celou plochou na podložce od sebe na šířku ramen. Ruce umístěte za sebe na zem. Nadechněte se a zvedněte pánev tak vysoko, aby byla v jedné úrovni se stehny a horní částí trupu. Vydechněte a spusťte pánev dolů. Pokračujte, bradu držte rovnoběžně se zemí po celou dobu.

- ⑥ Postavte se, předkloňte se z kyčlí s dlaněmi u sebe a protaženými rukama. Zároveň zvedněte pravou nohu dozadu, celé tělo držte v jedné rovině rovnoběžně s podlahou. Na druhou stranu neděláme





- ⑦ Postavte se s nohama na šířku ramen. Nadechněte se a udělejte dřep do vrány a zároveň zvedněte ruce nad hlavu a spojte dlaně. Vydechněte a postavte se, spusťte ruce dolů. Pokračujte v tomto pohybu.

- ⑧ Lehněte si na záda a zvedněte ruce a nohy do 90 °, chodidla u sebe, flex. Ruce jsou dlaněmi obrácené k sobě, držte pozici.

