Krija pro udržení si krásného těla

Keeping the body beautiful

1. Dlouhý hluboký dech. Posaďte se do jednoduchého sedu s rovnými zády. Začněte dýchat dlouze a zhluboka oběma nosními dírkami. Soustřeďte se na proud životodárného dechu 3 minuty. Nakonec se nadechněte, zadržte dech několik sekund, potom dech uvolněte.

2. Pozice žáby. V dřeu si stoupněte na špičky, kolena od sebe. Paty se dotýkají a jsou zvednuté od země. Špičky prstů umístíte na zem mezi kolena. Obličej směřuje dopředu. S nádechem zvedněte pánev nahoru, špičky prstů u rukou nechte na podlaze, paty jsou stále od země, kolena propnutá. S výdechem dolů, obličej dopředu, kolena od sebe. 10 x. Po desáté zůstaňte dole a třikrát se zhluboka nadechněte. Po třetím výdechu zadržte dech na 10 – 20 sekund a stáhněte mulbandh. Zopakujte 26 dalších „žabáků". Po 26-té opět zakončete 3x nádech výdech, po posledním výdechu zádrž a stáhnout mulbandh. Prociťte energii stoupající po páteři vzhůru při zádrži dechu po výdechu.

3. Protažení dopředu. Protáhněte nohy před sebe, předkloňte se a chytněte se za palce u nohou (zahákněte za palce ukazováček a prostředníček u ruky, palce mačkají nehet u palců u nohou). Nádechněte se, protáhněte páteř. Vydechněte a předkloňte se. Břicho a hrudník tlačte ke stehnům, čelo ke kolenům. Hlava jde naposled. Držte pozici 3 minuty.

Zdroj: I am a Woman