

Outward Bound Kriya



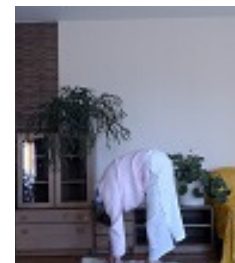
- ① Variace na zvedání nohou. Položte se na záda. Zvedněte jednu nohu vzhůru ke stropu, nechte jí zvednutou a následně druhou nohu zvedněte šikmo vzhůru do úhlu 45°. Poté je obě najednou položte zpátky na zem. Vyměňte nohy a pohyb opakujte. 11 minut. Toto cvičení přináší uzdravování do celé oblasti „apány“: vaječníků, pánve a dělohy a je velmi přínosné pro ženy.

- ② Pozice pluhu. Ležte na zádech, protáhněte ruce a položte je na zem za hlavu. Zvedněte obě nohy za hlavu a zase je vraťte zpět. 52 krát.



- ③ Variace na pozici žáby. Začněte v pozici žáby – přejděte do dřepu, obě ruce jsou na zemi před tělem. Zvedněte hýždě nahoru a přitom si položte levou ruku na srdce. Poté se vraťte zpět do dřepu do pozice žáby a obě ruce položte na zem. Opět zvedněte hýždě nahoru a na srdce položte ruku pravou. Pokračujte do dřepu a obě ruce položte na zem. Pokračujte a střídejte ruce. Paty jsou stále zvednuté nad podložku. Pokračujte v rychlém tempu. 54 krát.

- ④ Předklony. Postavte se a s nádechem zvedněte paže nahoru. S výdechem se předkloňte a dotkněte se rukama země. Pokračujte 54 krát.



- ⑤ Variace předklonu v sedě. Sedněte si a natáhněte nohy vpřed. Prodlužte páteř, chytněte se za prsty u nohou, protáhněte trup ke kolenům, předkloňte se, pohyb vychází z bodu středu. Udržujte pozici a začněte kroužit hlavou. 52 kroužků.

- ⑥ Pozice luku. Lehněte si na břicho, zakloňte se, sáhněte dozadu a chytněte se rukama za kotníky. S nádechem se prohněte do pozice luku a zakloňte i hlavu. S výdechem uvolněte stehna a hlavu položte na podložku. Silný dech. 74 krát.

