

Krija pro instinktivní já

Kriya for the Instinctual Self



- ① Pozice motýlka. Posadte se se spojenými chodidly. Chyťte se za chodidla rukami a přitáhněte si nohy co nejbližší k tělu, kolena držte co nejvíce u země. S nádechem prohněte páteř dopředu, s výdechem vyhrbte páteř dozadu. Hlavu držte zpříma. Udržujte stálý rytmus, koordinujte pohyb s dechem 1 - 3 minuty.

Tento pohyb uvolňuje spodní část zad a stimuluje tok sexuální energie.

- ② Pozice Kobry. V lehu na břicho umístěte dlaně pod ramena, prodlužte páteř, zvedněte hrudník a protáhněte hlavu dozadu. Propněte ruce.

a) nadechněte se a zvedněte pánev tak, aby tělo bylo v jedné přímce

b) Vydechněte a položte tělo zpět do Kobry.

1 - 3 minuty. Na závěr se nadechněte v Kobře, zadržte dech a stáhněte Mulbandh, pak vydechněte a uvolněte.



Čvik posiluje spodní část zad a vyrovnává tok sexuální energie s oblastí třetí čakry.



- ③ Pozice Vrány. Sedněte si do Vrány s chodidly celou plochou na podlaze a s koleny od sebe a přitisknutými k hrudníku. Držte páteř co nejrovnější. Obejměte kolena rukama s prsty propletenými ve Venušině zámku. Dech ohně. 1 - 3 minuty. *Cvičení posiluje oběh energie spodních 3 čakr a krevní oběh do pánve.*

- ④ Zvedání nohou. Lehněte si na záda. Nadechněte se a zvedněte obě nohy do 90 stupňů. Vydechněte a spusťte nohy dolů. Pokračujte s mocným dechem a stálým rytmem 1 až 3 minuty.

Tento cvik posiluje břicho, Bod středu a vyrovnává pránu a apánu.



- ⑤ Modifikovaná pozice Kobyly. Lehněte si na břicho. Propleťte prsty ve Venušině zámku (ženy pravý malíček vespod, muži opačně). Nadechněte se a zvedněte hlavu a protáhněte ruce co nejvíce. Dech ohně pokračujte 1 až 3 minuty. Nadechněte se, vydechněte a uvolněte.

Tento cvik posiluje spodní část zad

- ⑥ Odpočívajte na zádech 1 až 3 minuty s rukama podél těla a dlaněmi vzhůru. Pak přitáhněte kolena k hrudníku, obtočte ruce kolem kolen, přitáhněte hlavu, noc ke kolenům. Kolébejte se po celé délce páteře dopředu a dozadu 1 minutu.
Tento odpočinek a pozice uvolňuje záda a distribuuje energii z předchozích pozic



- ⑦ Stoj na ramenou. Lehněte si na záda a zvedněte hýždě a nohy do vertikální pozice. Podpírejte spodní část zad rukama, brada je přitisklá k hrudníku.
- Začněte dýchat Dechem ohně 1 až 3 minuty
 - Pozice Pluhu. Pokračujte v Dechu ohně. Opatrně se ohněte v pase a protáhněte nohy za hlavu, špičky se opírají o podlahu, záda pokud možno rovná a kolmá k podlaze. Můžete si proplést prsty s rukama položenýma na podlaze. Pokračujte v Dechu ohně 1 až 2 minuty. Stále protahujte nhy dozadu. Pak se zhluboka nadechněte, vydechněte a pomalu uvolněte pozici, odpočíte si na zádech.

- ⑧ Sat krija v celibátní pozici. Ze sedu na patách si sedněte si mezi paty na zem. Spojte ruce ve Venušině zámku, ukazováčky směřují vzhůru. Recitujte mantru Sat Nam - na Sat stáhněte břicho, na naam povolte. 3 až 5 minut.



Zdroj: I am a Woman