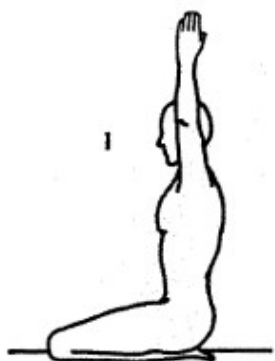


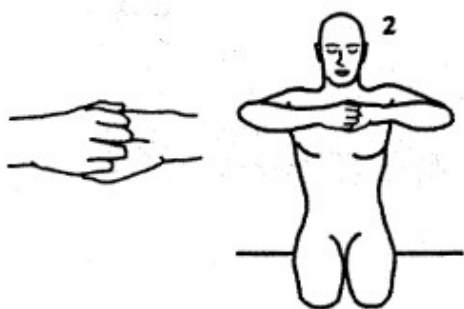
## Krija a betegségekkel szembeni ellenálló képesség javítására

A makacs megfázások és betegségek elkerülésére alapvetően fontos, hogy jól működjön az emésztő rendszer és a kiválasztás. Ehhez adódik még a kiegyensúlyozott anyagcsere és nagyobb életerő. Ez a krija fejleszti ezeket a képességeket, fizikai erőt ad és javítja a betegségekkel szembeni ellenálló képességet.



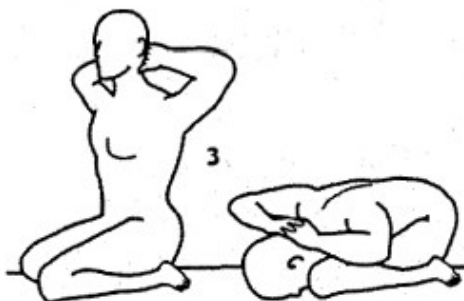
1) **Has pumpálás.** Sarokülésben nyútsd ki a karod egyenesen a fejed fölé, a tenyerek összeérnek. Belégzésre pumpáld a hasad a köldököt erőteljesen behúzva a gerinc felé, majd ellazítva. Folytasd ritmikusan, amíg bent tudod tartani a levegőt, majd kilégzés. Belégzés, és kezd újra. Folytasd 1-3 percig, majd belégzés. Kilégzés és lazítás.

*Ez a gyakorlat erősíti az emésztést és a kundalin energiát a harmadik csakrában.*



2) **Medvemancs.** Sarokülésben fogd a két kezéd medvemancsba a mellkas szintjén, az alkarok párhuzamosak a talajjal. Belégzés. Tartsd vissza a levegőt, a két kezéd továbbra is medvemancsban húzd szét teljes erővel, mintha megpróbálnád szétszakítani a fogást. Kilégzés. Belégzésre húzd szét ismét a két kezéd. Végezd 1-3 percig. Belégzés. Kilégzés és lazítás.

*Ez a gyakorlat megnyitja a szívközpontot és serkenti a csecsemőmirigy működését.*



3) **Törzshajlítás ülő helyzetben.** Sarokülésben zárd az ujjaidat vénusz zárba a nyak mögött. Kilégzésre hajolj előre, a homlokoddal érintsd meg a talajt. Belégzésre emelkedj fel ismét ülő helyzetbe. Folytasd erőteljes lélegzéssel 1-3 percig. Belégzés ülő helyzetben. Kilégzés, lazítás.

*Ez a gyakorlat javítja az emésztést és rugalmasabbá teszi a gerincet.*



4) **Nyújtás előre.** Ülő nyújtott lábbal, ragadd meg a nagylábujjaidat ujjzárral (a mutatóujj és középső ujj húzza a nagylábujjat, a hüvelykujj nyomja a nagylábujj körmét). Kilégzésre döntsd a felsőtested a köldökponthoz előre, a gerincet megnyújtva, a fej érkezik le utoljára. Maradj ebben a helyzetben, normál lélegzés 1-3 percig. Ezután belégzés. Kilégzés és lazítás.

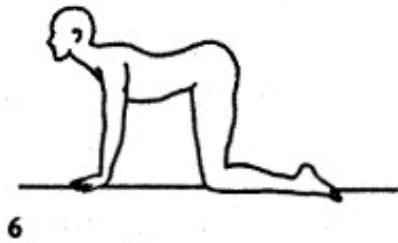
*Az előző gyakorlatok során a mirigyek által termelt nedveket ez a gyakorlat végigkeringeti az egész testen, és elősegíti a test teljes ellazulását.*



5) **Fejkörzés.** Könnyű ülésben kezdj fejkörzést az óramutató járásával egyezően, a jobb fül közelítsen a jobb vállhoz, a fej hátsó része a nyak hátsó részéhez, a bal fül a bal vállhoz, az áll a mellkashoz. A vállak lazák, mozdulatlanok, a nyak kissé megnyúlhat, miközben a fej körbe gördül. Folytasd 1-2 percig.

Ezután válts irányt, és folytasd további 1-2 percig. Állítsd a fejed középre és lazíts.

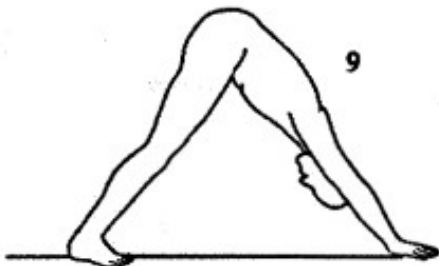
*Ez a gyakorlat és a következő kettő együttes hatása, hogy megnyitják a keringést az agy felé, és serkentik a magasabb rendű mirigyeket, beleértve a hipofízist, a mellékpajzsmirigyét, a pajzsmirigyét, és a tobozmirigyét, melyek együttesen biztosítják az egész test harmóniáját.*



8



9



10



6) **Macska-tehén tartás.** Helyezkedj el úgy, hogy a kezedre és a térdedre támaszkodsz, a térded legyen vállszélességben, a karok egyenesek. Ne hajlítsd be a könyököd. Belégzésre hajlítsd a gerincet lefelé, homoríts, mintha valaki ráülne a hátadra. Hajlítsd hátra a nyakad és a fejed. Kilézés, domborítsd a gerincet felfelé, az áll közelítsen a mellkas felé. Folytasd ritmikusan, erőteljes légzéssel 1-3 percig. Fokozatosan növelj a sebességet, ahogy érzed, hogy a gerinc egyre hajlékonyabb lesz. Belégzés kiinduló helyzetben. Kilézés és lazítás.

*Ez a gyakorlat a fent említett hatások mellett segít a második csakra szexuális energiájának és a harmadik csakra emésztési energiájának átalakításában, miközben serkentőleg hat a fő idegekre az alsó nyakcsigolyán keresztül.*

7) **Váltakozó vállvonogatás.** Sarokülésben húzd fel váltakozva a vállaid amennyire tudod, a fejed tartsd nyugodtan. Belégzésre emeld a bal vállad, miközben a jobbat leereszted. Kilézésre emeld a jobb vállad és engedd le a bal. Folytasd ritmikusan erőteljes légzéssel 1-3 percig. Belégzésre emeld meg mindkét vállad. Kilézés és lazítás.

8) **Hulla póz.** Lazíts mélyen. Feküdj a hátadra, a karoddal az oldalad mellett, a tenyerek felfelé néznek, végezd 5-7 percig.

9) **Háromszög póz.** Helyezd a tenyered és a talpad a talajra. A lábak kb. medence szélességben vannak egymástól. A csuklók és a medence, valamint a bokák és a medence között egyenes vonalat alkosson a tested. Húzd be az állad. A hónaljad fordítsd befelé. Tartsd ki ezt a pozíciót 5 percig, normál légzéssel. Ezután belégzés. Kilézés, lassan gyere ki ebből a helyzetből, és lazíts.

*Ez a gyakorlat segíti az emésztést, erősíti a teljes idegrendszert, és lazítja a test főbb izomcsoportjait.*

10) **Elefántjárás.** Álló helyzetből hajolj le és fogd meg a bokád. Egyenes térdel kezdj el járni a szobában. Végezd 1-3 percig, majd menj vissza a helyedre. Ül le és lazíts.

*Ez a gyakorlat segíti a kiválasztást és beállítja a mágneses mezőt a meditációra való felkészüléshez.*