

KRIYA A 10 TEST FELEBRESZTESERE



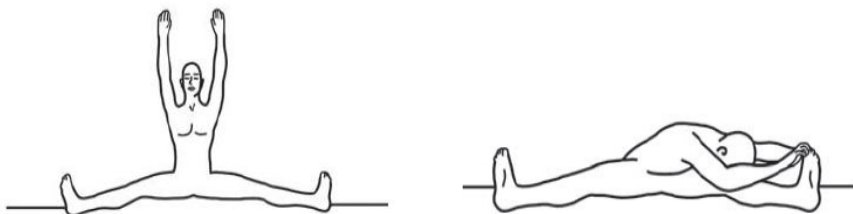
Fekudj hanyatt, kezek a combok mellett. Emeld fel a fejed es alabakat 20-25 centire a talajtol, kezek a combok felett, tenyerek egymas fele neznek. Spiccelnek a labfejek, szemek nyitva a nagylabujjakat nezed. Tuzlegzes 2 percen at. Hatfajosoknak, illetve gyengebb hasizmuaknak az egyik sarok lent lehet a talajon es váltogatni. Lenyeg a koldok le fel mozgatan van, jól lathato, szignifikans legyen es hangos tuzlegzes !



2. Huzd fel a terdekot a mellkashoz, oleld at a sipcsontjaid. Emeld fel a fejed, told az orrod be a ket terd koze, csukd be a szemed es folytasd a Tuzlegzest 2 percen at. Ha a nyakad nagyon elfarad egyik keziddel megtamaszthatod.



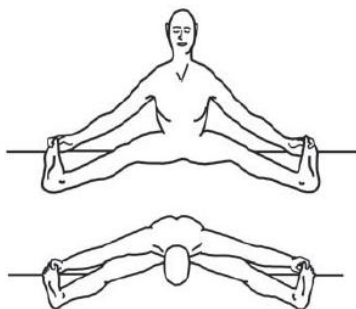
3. Konnyu ules/keresztules, megemelheted az ulocsontokat parnaval, hogy a hatadnak konnyebb legyen. Ego eltavolito mudraban van a kezek 60 fokos szogben. 4 ujj behajlik a tenyer fele, huvelykujjak felfele mutatnak. Vallakat tartsd lent es nyugodtan. 2 perc Tuzlegzes. Koldok es a rekeszizom mozog a vallak, arcizmok NEM ! Amikor letelt az ido, tartsd bent a levegot 20 masodpercig, erintsd ossze a huvelykujjakat a fejed felett es tard ki az osszes ujjad.



4.

Eletideg nyujtasa.

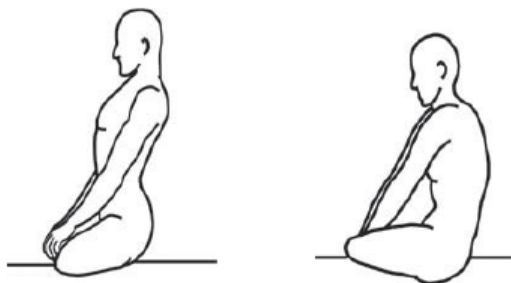
Szeles terpeszben helyezkedj el, ha szukseges ulj parnara. Belegzeskor emeld mindket kezed a magasba, kilegzeskor hajolj a bal labra es ha elered fogd meg a labfejed. Belegzesre ujra fel, nyujtozz magasra kilegzesre jobb labra hajolj es probald megfogni ezt a labfejed. 2 percig folytasd.



5.

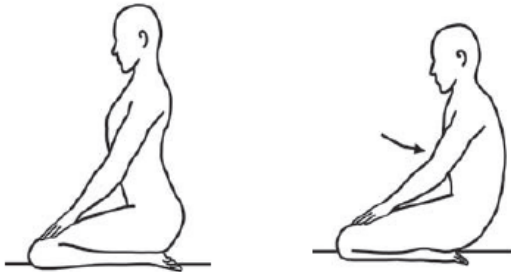
Eletideg nyujtas masodik gyakorlat. Terpeszben ulj tovabbra is.

Fogd meg a nagylabujjakat vagy ha nem ered el a sipcsontot, bokat. Ne csusztasd a kezeket le es fel, tartsd ott, ahol megfogod. Belegzesre nyujtozz meg a fejtetovel felfele, kilegzesre a homlokoddal erintsd meg a talajt. Tartsd a hatad amilyen egyenesen csak tudod. 2 percig csinald.

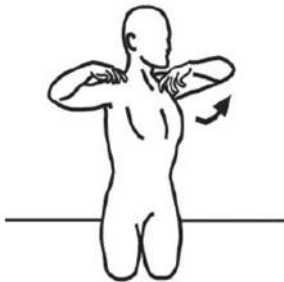


6. Helyezkedj el kersztulesben. Fogd meg az elso

sipcsontod, vagy ha kenyelmesebb mindkettot. Tevegelo gyakorlat. Belegzesre feszitsd elore a mellkast, kilegzeskor domboritsd a hatad, huzd be a mellkasod. Tartsd az allad parhuzamosan a talajjal. A FEJ nem MOZOG, ez a gyakorlat mellkasrol szol ! koordinald a mozgast a legzessel, 2 percen at.



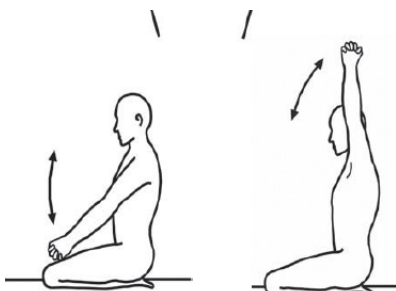
7. Ulj a sarkadra, helyezd a kezeket a combokra es folytasd a tevegelest 2 percen at. Tekintet a 3. szemen, a homlok kozepen. Fej meg mindig "szinte mozdulatlan".



8. Ismet ulj a sarkadra. Tedd a kezeket a vallakra, 4 ujj a vall alulso reszen, huvelykujjak a hatadon. Konyokok vallmagassagban , engedd le a vallakat. Belegzesre fordulj balra, kilegzesre jobbra. Szemeket tartsd csukva, benso tekintet a szemoldokok kozott. A fej koveti a szivkozpontot, fordul a torzoval. Vegezd 2 percen at.



9. Tovabbra is sarokulesben. Belegzesre huzd fel a konyokokat a magasba es probald osszeerinteni a csuklokat a tarkod mogott. Kilegzesre engedd vissza a konyokokat vallmagassagba. 2 percen at vegezd.



10. Sarokules. Kar pumpa. Venusz mudraban a kezek, azaz osszekulcsolva. Ferfiak a jobb huvelykujjat helyezik felulre, nok a bal huvelykujjat. Belegzesre

emeld a karokat a fej fölé egy erőteljes mozdulattal, kilegzésre engedd vissza őket, de ne üsd meg a combod. Erőteljes, hangos fújtató légzéssel kordinald a mozgást, az orrodon keresztül. 2 percig.



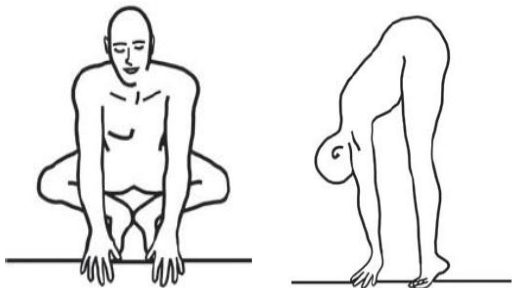
11. Váltott vállhuzás. Keresztülésben helyezkedj el. Belegzésre húzd fel a bal vállad, kilegzésre húzd fel a jobb vállad. Folytasd 1 percen át, majd csereld meg az utemet. Belegzésre húzd a jobbat, kilegzésre húzd fel a balts ismét 1 percen át.



12. Szukaszanában, keresztülésben. Páros vállhuzás, belegzésre emeld fel mindkettőt a felekhez és kilegzésre kontrol nélkül ereszd le őket, 1 percig vegezd.



13. Fejforgatas keresztülésben. Belegzes fordítsd el balra a fejed, kilegzésre jobbra 1 percen át, majd csere. Belegzes fordítsd jobbra, kilegzés balra 1 percen át.



14. Beka gyakorlat. Guggolohelyzetben helyezkedj el, labujjak kifele, sarkak együtt és a levegőben. Kezujjak elotted a talajon, belegzésre nyujtsd ki a

terdeket, told fel a feneket magasba, engedd le a fejet a sipcsonthoz, kilegzesre guggolj vissz es emeld fel a fejed, 54-szer ismeteld.

15. Savasana. Mely relaxacio a hatadon, takarozz be 5-10 percig. Ha van idod 10 percig pihenj nyugodtan.

Laya Yoga Meditacio. A Kriya resze es kiegeszito eleme. Idoszukeben lehet 5 percig vegezni csupan, de az idealis az a 11 perc. Lehet a kriyatol fuggetlenul is vegezni, ket reszre szabni a gyakorlast, de akkor fejt ki intenziv hatasat, ha kozvetlenul egymas utan es 11 percig csinajjuk, a savasana kozbeiktatasaval.

Keresztulesben ulj. Kezek Gian Mudraban (huvelyk es a mutato ujjak osszeernek), tenyerek felfele neznek. Mantra: **Ek Ong Kar(ah) Sa Ta Na Ma(ah) Siri Wha(ah) Hey Guru.** Ek ejtesenel huzd be a koldokod, minden (ah)-nal emeld meg a rekeszizmod, Hey Guru-ra engedj mindent lazara, ernyeszd el a hasfalat. Vizualizald ahogy a az energia spiralisan vandorol felfele a gerinced menten.