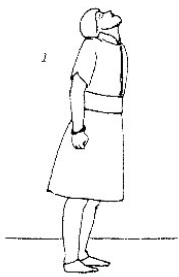


Krija az Ajna (harmadik szem) stimulálására



1. Állj egyenesen és szorítsd ökölbe a kezedet a hüvelykujjad köré. A karod lógjon lazán melletted, finoman és óvatosan engedd hátra a fejed és nézz egy pontot a plafonon. belégzés és tüzlégzés.
2-3 perc.

mély belégzés és közben lassan emeld fel a fejedet és húzd be az álladat. egy picit tartsd bent a levegőt egyenes fejjel, aztán kilégzés. és pihenj

ez a gyakorlat beállítja a mágneses mezőt, felélnkíti a testet és megnyitja a keringést a fejhez.



2. Háromszög póz. támaszkodj a tenyereden és a talpadon, a feneked legyen a levegőben hogy egy 3szöget formázz. a tested 2 egyenes vonalból álljon. a fejed legyen egy vonalban a felsőttesteddel és a karoddal a kezed legyen 60cm távolságban egymástól.
hosszú mély légzés 2-3 perc

belégzés, kilégzés gyökérvár kicsit tartsd kint a levegőt. be, ki pihenj

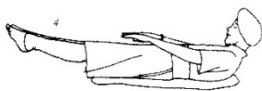
ez a gyakorlat segít az emésztésnek, és az idegrendszer erősítésén dolgozik



3. Íj tartás. fekvüdj a hasadra, fogd meg a bokád hajlított térdel. belégzésre emelkedj fel, húzd a térdedet, hogy csak a medencédtől a rekeszizomig támaszkodj a földön. a fejedet emeld amennyire csak tudod,
hosszú mély légzés 1-3 perc

belégzés, finoman nyújtsd a gerinced, kilégzés, pihenj

ez is az emésztésnek segít, miközben megnyitja a gerinc központi idegcsatornáját



4. Nyújtó póz. hanyatt fekvés, lábak össze, spicc emeld a sarkat 15cm-re karokat nyújtsd ki a lábujjak felé, emeld a fejed és a vállad kb 15 cs-re. nézd a lábujjaidat.
tüzlégzés 1-3 perc

belégzés, tartsd kicsit, kilégzés, lazít

ez aktivizálja és kiegyensúlyozza a 3. csakra energiáját, beállítja a köldökpontot és erősíti a hasizmokat.



5. sarokülés. belégzés egyenes fejjel vállakat hátrahúzni homoríts amennyire csak megy. kilégzés hajlítsd az ellenkező irányba. kezd lassan, és a ritmikus légzéssel fokozatosan gyorsíts
1-3 perc

belégzés homorít, kilégzés pihen

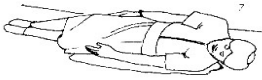
ez fölkészíti a gerincet a következő gyakorlatokra.



6. sarokülés. tedd szét a térdedet. homlokodat tedd a földre. a tenyeredet tedd a talpadra. koncentrálj a 3. szemre és tudatosan lazíts normál légzéssel
5-20 perc

vegyél jó pár mély lélegzetet és lassan gyere ki a pozícióból.

finoman a 2. csakra szexuális energiáját használja, hogy az Ajnát (6. csakra) stimulálja. mindemellett tisztítja a szemet.



7. tuskó forgás. hanyatt fekvés, karodat szorítsd a testedhez, a lábad legyen mint egy fatuskó. egyenesen tartott testtel kezdj forogni oda-vissza a szobában.

3-5 perc aztán pihenj

az egész testet stimulálja. kiegyensúlyozza a mágneses teret, és masszírozza az izmokat. ez a gyakorlat mindig kövesse az előzőt.

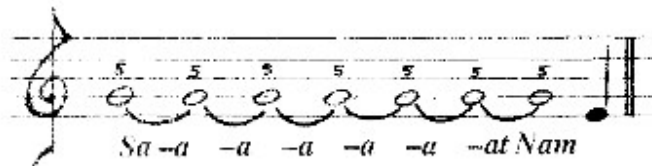


8. ülj kényelmesen, egyenes gerinccel kezek gian mudrában. enyhe torokzár. mély belégzés. kilégzésre SZAT nyújtsd el olyan hosszúra amennyire csak tudod, oszd el 7 hullámra minden hullám legyen 5 ütés hosszú. egy ütésnyi NAM belégzés és újra. zengesd a szívedből, és mentálisan szálljon a hang a gerinced körül spirálban és végül a fejtetődön ki.

min. 3 perc

belégzés, kicsit tartsd, kilégzés és lazíts

kiegyensúlyozza az energiádat és tudatosságodat közvetlenül az eredendő forráshoz vezet



9. mély relaxáció.

Megjegyzés: Ez a krija finoman stimulálja és kiegyensúlyozza a mirigyrendszert, különösen az agyalapi mirigyét, ami az Ajnahoz, 6. csakrához, a 3. szemhez kapcsolódik. Kezdő tanulók hetente 2-3-szor, de nem többször gyakorolhatják ezt a kriját, hogy „felhangolják” mirigyrendszert.