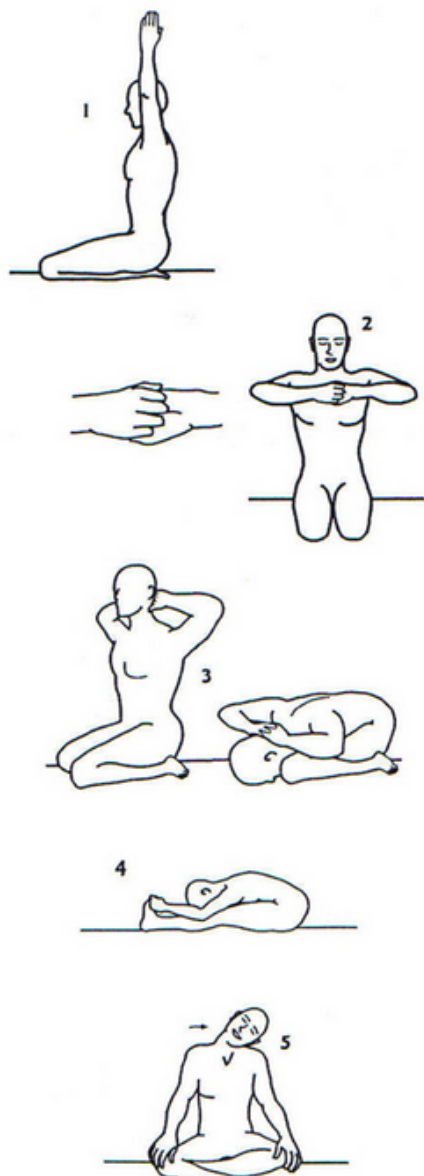


Krija na Odporność od Chorób 1 z 2



1) Pompowanie Żołądkiem. Usiądź na piętach. Wyciągnij ramiona prosto nad głowę z dłońmi przyciśniętymi razem do siebie. Wdech. Pompuj żołądkiem wciągając z mocą pępek w kierunku kręgosłupa a potem zwalniasz go znowu. Kontynuuj rytmicznie aż poczujesz potrzebę wydechu. Następnie zrób wydech, weź wdech i zacznij ponownie. Kontynuuj przez **1-3 minuty**, następnie weź wdech. Wydech i rozluźnij się.

To ćwiczenie pobudza trawienie oraz energię kundalini w Trzeciej Czakrze.

2) Niedźwiedzia Łapa. Usiądź na piętach. Dłonie zapleć w Niedźwiedzią Łapę na poziomie piersi, przedramiona równoległe do podłoża. Wdech. Wstrzymaj oddech i nie rozdzielając dłoni próbuj rozerwać je od siebie. Użyj maksimum siły. Wydech. Wdech i znowu ciągnij. Powtarzaj przez **1-3 minuty**. Wydech. Wydech i rozluźnij się.

To ćwiczenie otwiera Ośrodek Serca i pobudza gruczoł grasicy.

3) Skłony na Siedząco. Usiądź na piętach z dłońmi splecionymi w zamknięcie Wenus za głową na karku. Wdech. Wydech i skłoń się do przodu dotykając czołem podłoża. Wdech i podnieś się do siadu. Kontynuuj z bardzo mocnym oddechem przez **1-3 minuty**. Wdech siadając. Wydech i rozluźnij się.

To ćwiczenie poprawia trawienie i dodaje elastyczności kręgosłupowi.

4) Wyciąganie do przodu. Usiądź z nogami wyciągniętymi do przodu. Chwyć za paluchy stóp zamknięciem palców. (Palec wskazujący i środkowy ciągną za paluch a kciuk naciska na paznokieć palucha.) Wydech i wydłuż rdzeń kręgosłupa, skłaniaj się do przodu z pępka kontynuując wydłużanie kręgosłupa. Głowa podąża jako ostatnia. Pozostań w tej pozycji oddychając normalnie przez **1-3 minuty**. Następnie weź wdech. Wydech i rozluźnij się.

To ćwiczenie pozwala wydzielinom z gruczołów uwolnionym w poprzednich ćwiczeniach rozprzestrzenić się po ciele oraz pozwala na jego głębokie rozluźnienie.

5) Obróty Szyi. Usiądź w Pozycji Łatwej. Zacznij koliste krążenia szyi zgodnie z ruchem wskazówek zegara przybliżając prawe ucho do prawego barku, tył głowy do karku, lewe ucho do lewego barku i podbródek do piersi. Barki powinny pozostać rozluźnione i nieruchome, zaś szyja powinna móc się lekko wydłużać wraz z okrążeniami głowy. Kontynuuj przez **1-2 minuty**. Następnie zmień kierunek krążenia i kontynuuj jeszcze przez **1-2 minuty**. Przenieś głowę na środek i rozluźnij się.

To ćwiczenie i dwa ćwiczenia po nim następujące łączą się dla otwierania krążenia do mózgu i dla pobudzenia wyższych gruczołów, włączając w to przysadkę, przytarczycę, tarczycę oraz szyszynkę, które współdziałają ze sobą, by zharmonizować całe ciało.

Krija na Odporność od Chorób 2 z 2

6) Kot-Krowa. Klęknij na kolanach i oprzyj się na dłoniach, kolana rozstawione na szerokość barków, ramiona wyprostowane. Nie zginać łokci. Wdech i wygnij kręgosłup w dół tak, jakby ktoś usiadł ci na plecach. Wyciągnij szyję i głowę do tyłu. Następnie wydech i wygnij kręgosłup do góry, przyciągając podbródek ku pierśsiom. Kontynuuj rytmicznie z silnym oddechem przez **1-3 minuty**. Stopniowo zwiększaj swoją prędkość gdy będziesz odczuwać, iż twój kręgosłup staje się bardziej elastyczny. Wdech w pozycji wyjściowej. Wydech i rozluźnij się.

To ćwiczenie oprócz skutków wspomnianych wyżej, pomaga przekształcić energię seksualną Drugiej Czakry oraz energię trawienną Trzeciej Czakry, pobudzając jednocześnie główne nerwy regulowane przez dolne kręgi szyjne.

7) Naprzemiennie Wzruszanie Ramionami. Usiądź na piętach. Naprzemiennie unosz barki tak wysoko, jak to tylko możliwe, utrzymując głowę nieruchomo. Wdychając unosz lewy bark, podczas gdy prawy bark idzie na dół. Wdychając, unosz prawy bark gdy lewy bark idzie na dół. Kontynuuj rytmicznie z silnym oddechem przez **1-3 minuty**. Wdech, unieś oba barki. Wydech i rozluźnij się.

8) Pozycja Martwego Ciała. Głęboko rozluźnij się. Leż na plecach z rękami po bokach, z dłońmi zwróconymi wnętrzem ku górze, przez **5-7 minut**.

9) Pozycja Trójkąta.

Ułóż dłonie i podeszwy stóp płasko na podłożu. Stopy są rozstawione mniej więcej na szerokość bioder. Utwórz prostą linię od nadgarstków do bioder i od bioder do pięt. Podbródek jest wciągnięty. Zroluj pachy ku sobie. Utrzymaj tę pozycję przez 5 minut, oddychając normalnie. Następnie weź wdech. Wydech i powoli wyjdź z pozycji i rozluźnij się.

To ćwiczenie wspiera trawienie, wzmacnia cały układ nerwowy oraz rozluźnia główne grupy mięśni ciała.

10) Stoniowy Krok. Stań prosto. Schyl się i chwyć dłońmi za kostki. Utrzymując kolana wyprostowane zacznij chodzić wokół pokoju. Kontynuuj przez **1-3 minuty**, następnie powróć na miejsce. Usiądź i rozluźnij się.

To ćwiczenie pomaga w wydalaniu i reguluje pole magnetyczne tak, by przygotować was do medytacji.

KOMENTARZ:

By unikać uporczywych przeziębień i chorób, jest sprawą kluczową, by utrzymywać dobrze funkcjonujące trawienie i wydalanie. Dodaj do tego silną równowagę metaboliczną, a będziesz mieć żywotność i wigor. Ta krija rozwija te właściwości. Daje siłę fizyczną oraz buduje odporność przed chorobami.

