

# Krija dla zwyciężania nad snem

„Kriya for Conquering Sleep”

1. Usiądź na piętach, dłonie leżą na udach. Utrzymuj kręgosłup prosty i pochyl się do tyłu 30° względem pionu. Utrzymaj pozycję z Długim Głębokim Oddechem przez 1 minutę. Relaks.



2. Nadal siedząc na piętach, zegnij ręce na wysokości piersi i chwyć się za łokcie. Rozpocznij krążenia tułowiem, zataczaj koła od prawej do lewej (przeciwnie do ruchu wskazówek zegara). Kontynuuj ten tłoczący ruch przez 3 minuty.



3. Opady ciała (Body drops): Natychmiast wyciągnij nogi przed siebie. Ułóż dłonie na ziemi przy biodrach. Na wdechu podnoś biodra i pięty nad ziemię. Na wydechu upuść ciało na ziemię. Powtórz 20 razy.



4. Powtórz ćwiczenie #2 przez 3 minuty.

5. Zrób 15 opadów ciała (Body drops).

6. **Pozycja Mostu.** Usiądź z ugiętymi kolanami i dłońmi ułożonymi trochę za biodrami. Ułóż stopy płasko na podłodze w odległości dwóch pięci od siebie. Wyciśnij biodra do góry. Rozluźnij i odchyl głowę do tyłu. Utrzymaj pozycję przez 1 minutę z normalnym oddechem. Kontynuuj z Oddechem Ognia przez następne 3 minuty. Wdech, wydech do końca, zatrzymaj na wydechu i zastosuj Mulbandh. Wdech i rozluźnij się.

7. Zrób 10 opadów ciała (Body drops).

8. Powtórz Pozycję Mostu przez 3 minuty z Oddechem Ognia.

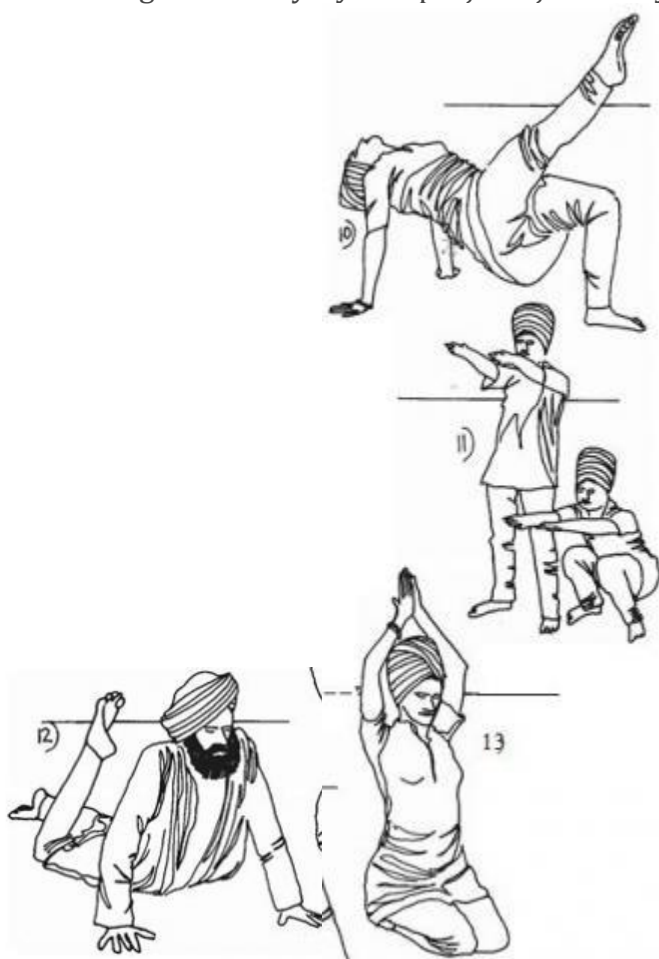
9. Zrelaksuj się całkowicie na plecach przez 2 lub 3 minuty.

10. Wejdź w Pozycję Mostu i podnieś prawą nogę pod kątem 60°. Obciążnij palce stopy. Rozpocznij pełen mocy Oddech Ognia przez 90 sekund. Weź głęboki wdech, kompletny wydech i zastosuj Mulband. Zmień strony i powtórz ćwiczenie z podniesioną lewą nogą. Relaks.

11. **Pozycja Kruka:** Ukucznij, ułóż stopy płasko na ziemi. Wyciągnij ręce równoległe do ziemi, dłońmi skierowanymi w dół. Głęboki wdech i podnieś się do góry. Wydech - przysiad. Utrzymuj kręgosłup prosty jak tylko to możliwe. 30 powtórzeń.

12. **Pozycja Kobry:** Utrzymaj z normalnym oddechem przez 1 minutę. Następnie uderzaj jedną piętą w pośladki przez 2 minuty. Za każdym razem kiedy pięta uderza w pośladki, rób lekki wydech. Zmień stopy i uderzaj pośladki drugą piętą przez kolejne 2 minuty.

13. Usiądź w **Pozycji Skąły**. Wyciągnij ręce nad głowę i złoż dłonie płasko razem. Przyciągnij miedź w kierunku czubka głowy, łokcie są lekko zgięte. Unieś oczy do góry, skoncentruj się w centrum czaszki na gruczole szyszynki i projektuj z korony czubka głowy. Kontynuuj przez 3 minuty lub dłużej.



#### Komentarz:

Jeżeli głęboki, niezakłócony sen jest twoim częstym problemem, praktykuj te kriję regularnie przez 90 dni. Może być wykonywana wieczorem przed snem lub rano. Kojący, regenerujący sen jest bardzo ważny dla twojego zdrowia, dla twojej równowagi emocjonalnej i dla jakości pamięci. To jest naturalne podejście, które wymaga pewnego stałego wysiłku, ale ma niezawodne rezultaty bez skutków ubocznych. Jeśli włożysz wysiłek w tę kriję, wyeliminuje ona wiele typowych zaburzeń snu i da tobie uważność podczas dnia.