

Krija na dolny kręgosłup i wydalanie 1 z 2

z *Sadhana Guidelines, 2nd Edition*

1. Usiądź prosto z nogami wyciągniętymi do przodu. Lewą nogę podwiń pod pośladki, tak że będziesz siedział na lewej stopie. Połóż obie dłonie zaraz przy biodrach. Weź głęboki wdech.

Pochylając się do przodu rób wydech.

Wdech - powrót do pozycji wyprostowanej.

Kontynuuj **2 minuty**.



2. Usiądź prosto, obie nogi wyciągnij do przodu. Dłonie pozostają w tej samej pozycji co w poprzednim ćwiczeniu.

Weź głęboki wdech, a z wydechem pochylaj się w skłonie do przodu, nos kieruj w stronę kolan.

Kontynuuj **2 minuty**.



3.

a) Połóż się na plecach. Głęboki wdech.

b) Na wydechu, usiądź, chwyć za duże palce u stóp i pochyl się do przodu. Wdech i połóż się znowu na plecach. Mentalnie wibruj *Sat* na wdechu i *Nam* na wydechu. Kontynuuj z głębokim oddechem przez **2 minuty**.

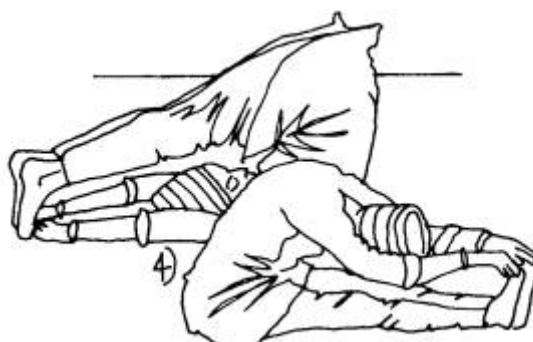


4. *Pozycja Pługu i Skłony do przodu*: Zaczynij leżąc na plecach.

a) Podnieś nogi powoli, aż stopy dotkną ziemi za twoją głową.

b) Pozwól by nogi wróciły z powrotem do pozycji leżącej.

c) Usiądź i skłoń się do przodu chwytając za duże palce u stóp. Kontynuuj te dwie pozycje, poruszając się gładko i bez zatrzymywania przez **2 minuty**.



Krija na dolny kręgosłup i wydalanie 2 z 2

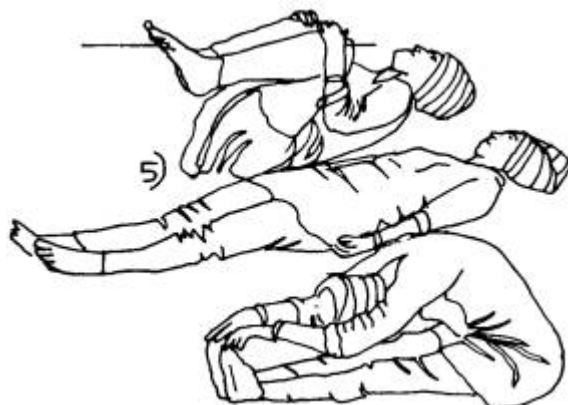
5. Połóż się na plecach.

a) Przyciągnij kolana do klatki piersiowej i przyciśnij je mocno rękoma.

b) Wyciągnij nogi do przodu.

c) Usiądź ze skłonem do przodu, chwytając za duże palce u stóp.

Kontynuuj rytmicznie przez **2 minuty**.



6. Pochyl się do przodu, chwyć duże palce u stóp, nogi są wyprostowane.

Nie puszczaj dużych palców, kiedy przetaczasz się na plecach do tyłu, do Pozycji Pługu. Przetocz się z powrotem do skłonu trzymając za palce u stóp.

Kontynuuj **2 minuty**.



7. Zrelaksuj się całkowicie.



Komentarz:

Pierwsza, Druga i Trzecia Czakra, które są związane z odbytem, narządami seksu i Punktem Pępka, są mocno ćwiczone w tej kriji.

Ten Zestaw daje giętkość kręgosłupa oraz poprawia moc trawienia i wydalania produktów przemiany materii i toksyn.

Nie jest to zestaw dla początkujących, będziesz potrzebował trochę giętkości by go dobrze wykonać.