Krija: Wzmacnianie brzucha

(Abdominal strenghtening z *Sadhana Guidelines*)

Komentarz: Ta krija daje dobry trening fizyczny. Wzmacnia Punkt Pępka, mięśnie brzucha i dolnego odcinka pleców.
Poprawia cyrkulację. Wzmacnia system nerwowy tak, że twoje zachowanie może być stałe i bezpośrednie. Jest to wspaniały zestaw dla wzmacniania układu trawiennego.

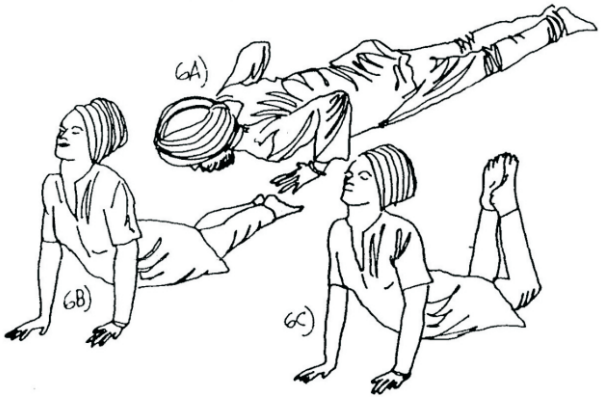
1. Usiądź na piętach w Pozycji Skały. Zapleć dłonie na karku w Zamek Wenus. Rozciągnij szeroko łokcie. Rozpocznij Oddech Ognia. 2 minuty.

2. Połóż się na brzuchu. Chwyć dłońmi za kostki, przyciągnij kostki do pośladków, klatka piersiowa pozostaje na
ziemi. Utrzymaj przez 2 minuty.

3. Pozycja Wyciągnięta. Połóż się na plecach. Podnieś głowę i stopy 15 cm nad ziemię. Dłonie wyciągnij w kierunku stóp. Rozpocznij Oddech Ognia przez 2 minuty.

4. Połóż się na plecach. Rozpocznij naprzemienne przetłaczanie nogami równolegle do ziemi. Oddychaj głęboko. Kontynuuj przez 2 minuty.

5. Nadal leżąc na plecach utrzymuj nogi razem, obciągnij palce stóp. Na wdechu płynnie podnieś nogi do 90°. Na wydechu opuść nogi. Oddychaj głęboko.
Kontynuuj przez 2 minuty.



6. Połóż się na brzuchu. Ustaw dłonie pod barkami i powoli wejdź w Pozycję Kobry. Przyciągnij stopy w kierunku
głowy. Utrzymaj pozycję przez 2 minuty.

7. Połóż się na plecach. Przyciągnij kolana do piersi i kołysz się do przodu i do tyłu na kręgosłupie. Kontynuuj 2 minuty.

8. **Pozycja Szarańczy**. Połóż się na brzuchu. Wyciągnij ręce do przodu, dłonie płasko złączone razem. i Podnieś ręce, oderwij od ziemi klatkę piersiową i nogi, rozciągając kręgosłup. Utrzymuj tę wyciągniętą Pozycję Szarańczy z Oddechem Ognia przez 2 minuty.

9. **Pozycja Łuku**. Leżąc na brzuchu chwyć za kostki, wygnij się w łuk odrywając od ziemi klatkę piersiową i uda. Rozpocznij Oddech Ognia. 2 minuty. Relaks.

10. **Przeciągnięcia na boki**. Stań prosto. Złącz nogi razem. Wyciągnij ręce na obie strony równolegle do ziemi, dłonie skierowane do dołu. Bez skręcania tułowia, na wdechu naciągaj ciało na lewą stronę, na wydechu naciągają na prawą stronę.
Kontynuuj ten wahadłowy ruch przez 2 minuty.

11. Stań z nogami na szerokość 60 cm. Rozciągnij ręce szeroko na boki. Na wdechu wyciągnij lewą rękę do tylu równolegle do ziemi, a prawą dłoń połóż w Centrum Serca. Na wydechu wyciągnij prawą rękę do tylu równolegle do ziemi, a lewą dłoń połóż w Centrum Serca. Kontynuuj naprzemiennie przez 2 minuty.

12. Nadal w pozycji stojącej, na wdechu wyciągnij obie ręce do góry, naciągnij nadgarstki, skieruj wnętrze dłoni do góry; na wydechu skłon do przodu, połóż dłonie na ziemi. Kontynuuj naprzemiennie z oddechem przez 2 minuty.

13. Powtórz ćwiczenie 4.

14. **Naprzemienne Podnoszenie Nóg.** Leżąc na plecach weź wdech i podnieś lewą nogę do 90°. Wydech opuść nogę. Kolejny wdech podnieś prawą nogę do 90°, na wydechu opuść. Oddychaj głęboko.
2 minuty.

15. **Sat Krija** z dłońmi w Pozycji Modlitewnej nad głową. Usiadż na piętach, wyciągnij rącce do góry i złącz dłonie razem. Podciągaj Punkt Pępka kiedy mówisz Sat, rozluźniaj Punkt Pępka kiedy mówisz Nam. Kontynuuj rytmicznie przez 2 mintuy. Następnie weź głęboki wdech, zatrzymaj, zastosujm mulbandh. Relaks.

16. **Pozycja Łodzi**: Usiądź prosto z wyciągniętymi nogami. Podnieś nogi pod kątem 60° względem ziemi. Ręce ustaw równolegle do podłogi, wnętrzem dłoni skierowane w dół. Rozpocznij Oddech Ognia. Kontynuuj 2 minuty.

Głęboko odpręż się.