

APANA KRIJA

Vir: 3HO, YB Teachings, Sadhana Guidelines.

<https://www.3ho.org/meditation/apana-kriya-elimination-exercises/>

Ta krija deluje na prebavni sistem in kožo. Staranje se ne začne šele z leti; začne se s prehransko pomanjkljivostjo, težavami s črevesjem, nezdravljenim čustvenim in fizičnim stresom ter nefleksibilno hrbtenico, ki moti pretok meridianov in pomlajevalni pretok vaše hrbtenične tekočine.

1. Vatskar krija

Opomba: to vedno naredimo na prazen želodec in ne več kot dvakrat na dan.

Ta vaja naj bi uravnavala kislinsko-bazično ravnovesje v želodcu, vendar jo je treba izvajati redno, ne da bi zamudili en dan.

Drža: sedimo v enostavni pozi z rokami na kolenih.

Dih in gibanje: Naredimo kljun v ustih in s kratkimi neprekinjenimi požirki popijemo čim več zraka v želodec, kot da bi požirali. Potegnemo in zadržimo. Trebuh obrnemo v levo, ko dih zadržimo polovico največjega časa, obrnemo smer v desno.

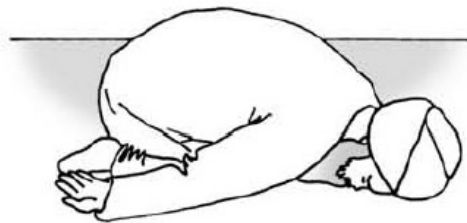
Nadaljujemo z vrtenjem želodca čim dlje z nameščenim zaklepom vratu. Ko diha ne moremo več zadržati, zravnamo hrbtenico in počasi (ne močno) izdihnemo skozi nos.



2. Položaj otroka

Ta vaja naj bi krepila srce.

Drža: Usedemo se na pete in se s čelom dotaknemo tal. Roke položimo z dlanmi navzgor ob boke.



Gibanje: Predstavljamo si, da iz konca hrbtenice prihaja velik, 100-kilogramski rep, in mahajmo z njim, kot da bi poskušali prebiti zid. Premikamo boke levo in desno – nekaj centimetrov – kot da trtica izriše črko »U«; to bo med premikanjem razburkalo popek in spodnji del trebuha.

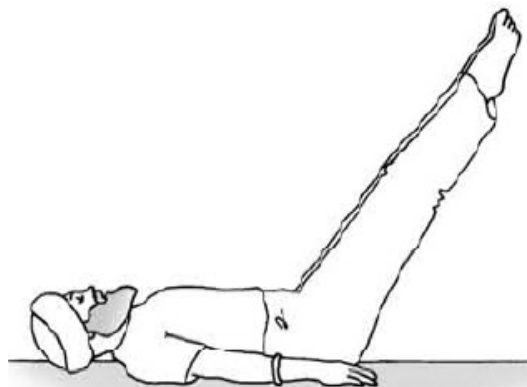
Nadaljujemo 3 minute, ki jim sledi 5 minut počitka.

3. Dvignjeni nogi

Ta vaja naj bi ožala pas in čistila žolčnik.

Drža: ležemo na hrbet. Pritisnemo prste na nogah naprej. Dvignimo noge na približno 60 stopinj.

Dih: Začnemo z dolgim globokim dihanjem.

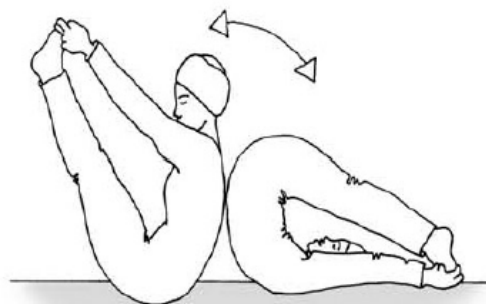


Nadaljujemo 2 ali 3 minute. Vdihnemo - na kratko zadržimo in se sprostimo.

4. Zibanje hrbtenice

Ta vaja naj bi splaknila cirkulacijo in uravnovesila živce.

Drža: Uležemo se na hrbet, dvignemo noge nad glavo in primemo prste na nogah.



Gibanje: Zanihajmo naprej in nazaj od dna hrbtenice do vratu.

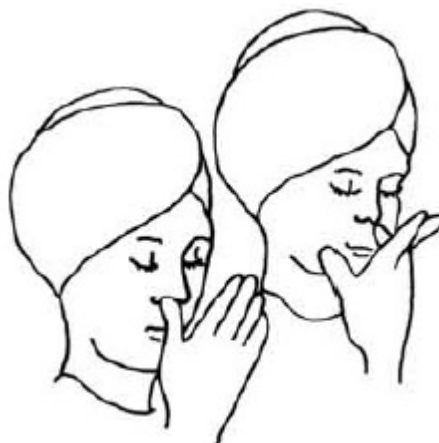
Držimo se prstov na nogah in se zibamo 3 minute.

5. Izmenično dihanje skozi nosnico

Vaji 5 in 6 porazdelita pranično silo in stimulirata ščitnico in obščitnico.

Drža: takoj sedemo v enostavno pozo.

Vdih: Čim bolj mirno približamo desni palec desni nosnici, da jo zapremo. Z mezincem vdihnemo skozi levo nosnico, zapremo levo nosnico in izdihnemo skozi desno.



Nadaljujemo 3 minute, nato vdihnemo in začutimo, kako energija seva po telesu ter daje zdravje in življenje.

6. Obračanje glave

Drža: Sedimo v preprostem položaju.

Mudra: Venerino ključavnico postavimo nekaj centimetrov pred prsmi v srčnem središču z dlanmi, obrnjenimi proti prsim.

Gibanje: Vdihnemo in obrnemo glavo v levo; izdihnemo in obrnemo glavo v desno.



Nadaljujemo 3 minute.

7. Kroženje z rokami

Ta vaja krepi psiho-magnetno polje avre.

Drža: Sedimo v preprostem položaju. Roke iztegnemo v stran, vzporedno s tlemi.

Gibanje: Z rokami zaokrožimo nazaj, kot da plavamo.



Nadaljujemo 1 minuto.

Za konec vdihnemo in zadržimo dih, medtem ko pokrčimo komolce, tako da konice prstov položimo na ramena. To magnetizira električni tok. Medtem ko je dih zadržan, začne energija krožiti. Izdihnemo - pustimo, da energija teče v vse dele telesa in se počutimo osveženi.