

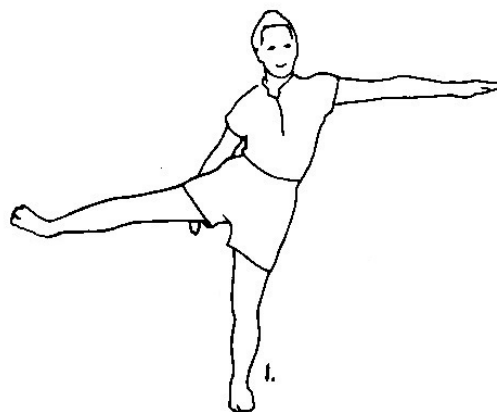
KRIJA ZA IŠIADIČNI ŽIVEC

Vir: Yogi Bhajan, Yoga for Youth and Joy

1. Vstanemo. Levo roko iztegnemo naravnost v odročenje. Desno nogo dvignemo naravnost vstran, čim višje; in jo spustimo. Nadaljujemo premikanje noge navzgor in navzdol enkrat na 1 do 2 sekundi. Ne menjamo strani. Roka je pri miru.

Nadaljujemo 2 minuti.

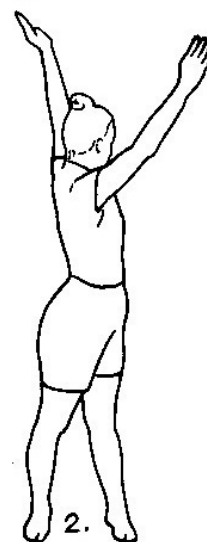
Vaja vpliva na uravnotežanje možganov in raztezanje išiadičnega živca.



2. Stojimo z nogami 20 centimetrov narazen. Iztegnemo obe roki navzgor v kot 60 stopinj, komolci so zravnani. Zasukamo telo v levo, nato v desno.

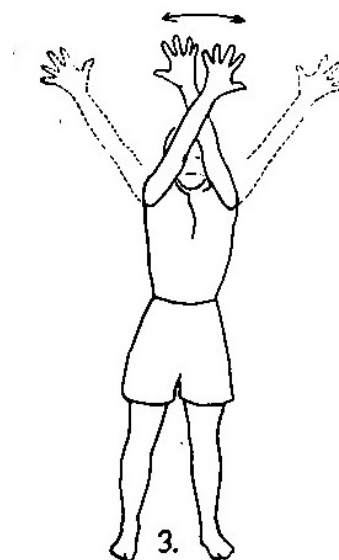
Nadaljujemo aktivno 5 minut.

Vaja deluje na jetra. Oblikovan kot z rokami do 60 stopinj omogoča, da pride do stimulacije na tem področju.



3. Stojimo z iztegnjenimi rokami navzgor v kotu 60 stopinj, dlani so obrnjene naprej, prsti napeto razprti. Izmenično prekrižamo roki pred obrazom in jih vrnemo nazaj v originalen položaj. Premikamo se čim hitreje, preznojimo se. Ves čas vaje so oči odprte.

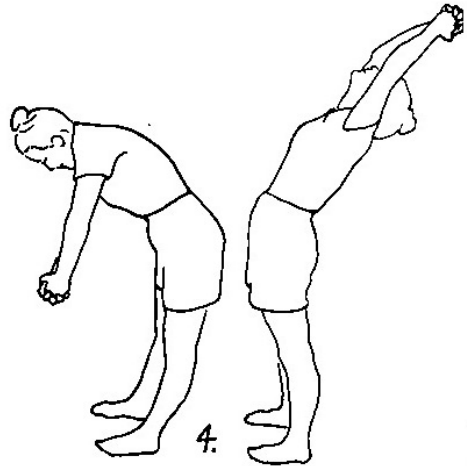
Nadaljujemo močno 4 minute.



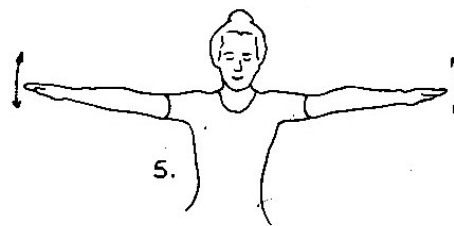
4. Vstanemo. Iztegnemo roki nad glavo s prepletenimi prsti v Venero ključavnico. Vdihnemo in se upognemo nazaj. Nato izdihnemo in se iztegnemo naprej. En komplet cikel traja 2 do 3 sekunde. Osredotočimo se na vključitev celotnega telesa.

Nadaljujemo 4 minute.

Vaja deluje na prsni koš.



5. Postavimo se v položaj stoje z odročeni rokami, komolec je iztegnjen, dlani so obrnjene navzdol. Začnemo hitro premikati roki gor in dol v loku 15 stopinj, kot da bi »mahali«. Dihanje se bo uskladilo skozi vajo in postalo globoko in močno.



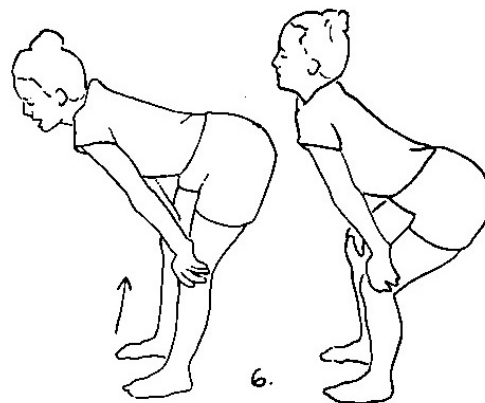
Nadaljujemo ritmično, koordiniramo gibanje z dihanjem še 2 minuti.

Vaja nas stimulira in pripravi na težje vaje v nadaljevanju krije.

6. V položaju stoje razmaknemo stopala v širino bokov. Položimo roki na stegna tik nad kolena. Upognemo spodnji del hrbta v položaj krave. Premikamo zadnjico gor in dol, naslonjeni na roke. Kolena se bodo pokrčila. En cikel traja 1 do 2 sekundi.

Nadaljujemo 2 minuti.

Vaja počasi prilagodi 3., 4., 5. in 6. ledveno vretence.

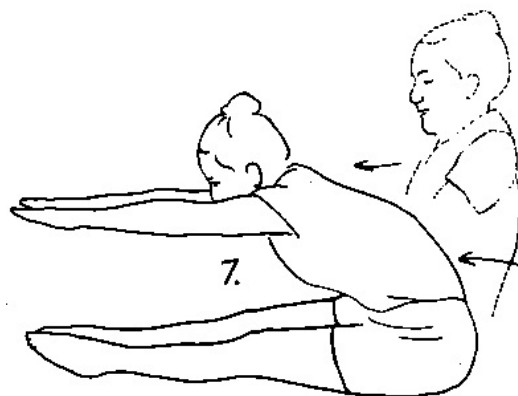


6.

7. Usedemo se. Nogi sta zravnani na tleh. Obe roki iztegnemo naravnost naprej, sta vzporedno s tlemi. Vdihnemo, izdihnemo in se raztegnemo naprej, držimo spodnji del hrbta upognjen nazaj kot v pozi mačke; roki sta paralelno s tlemi. Cikel traja 2 do 3 sekunde.

Nadaljujemo 2 minuti.

Vaja izvaja pritisk na spodnji del hrbta.

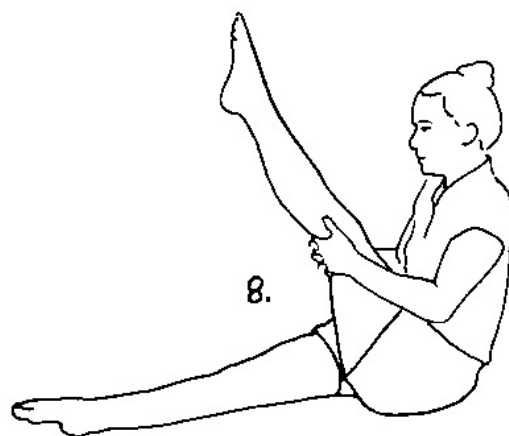


8. Ostanemo v sedečem položaju z iztegnjenimi nogami. Primemo z obema rokama pod levo koleno, dvignemo iztegnjeno nogo do konca navzgor in do konca navzdol. En cikel traja 2 sekundi.

Nadaljujemo 1 do 2 minuti. Nato

ponovimo vajo z drugo nogo.

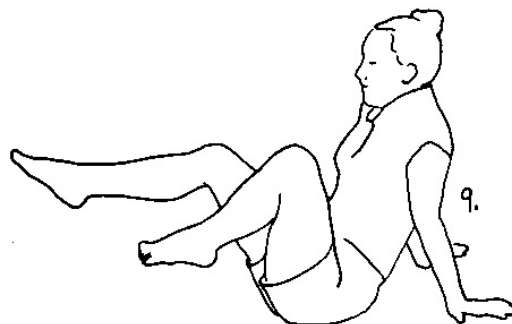
Vaja deluje na debelo črevo in jetra.



9. Sedimo z iztegnjenimi nogami; naslonjeni nazaj na roke; komolci so rahlo upognjeni. Dvignemo nogi 40 centimetrov od tal in pričnemo izmenjujoč brcati z nogami naprej, paralelno s tlemi.

Nadaljujemo hitro in močno 3 minute.

Vaja stimulira in okrepi boke. Priporoča se posebno za ženske, da jo naredimo, preden vstanemo zjutraj iz postelje. Vaja nas ohranja mladostne.



10. Sedimo v lahkem položaju. Vdihnemo in dvignemo roki, oblikovani v pesti, nad glavo. Izdihnemo in spustimo roki v višino ramen z razprtimi prsti.

Nadaljujemo 2 minuti.

Vaja deluje na cirkulacijo.



11. Postavimo se v položaj žabe, čepi s petami, dvignjenimi od tal, ki se dotikajo druga druge. Prste rok položimo na tla pred sabo. Krožimo z glavo na ramenih, tako da se brada dotika prsnega koša.

Nadaljujemo 1 minuto.

Vaja vpliva na hrbtenico in spodnji del hrbta.



12. Ostanemo v položaju žabe. Prste rok položimo na tla pred sabo. Izmenično dvigujemo komolce s pestmi ob telesu in jih spuščamo nazaj v začetni položaj. En cikel traja 2 do 3 sekunde.

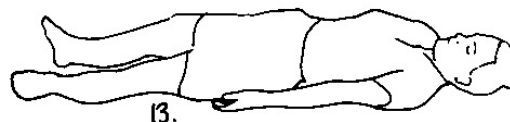
Nadaljujemo 2 do 3 minute.

Vaja vpliva na ramenski predel.



13. Shusmana (položaj trupla).

Uležemo se na hrbet, z rokami ob telesu, dlani so obrnjene navzgor, gležnji niso prekrižani, oči zapremo. Popolnoma sprostimo telo sistematično po delih, pričnemo pri nogah in nadaljujemo vse do glave. Dihamo dolgo in globoko. Osredotočimo se na tretje oko.



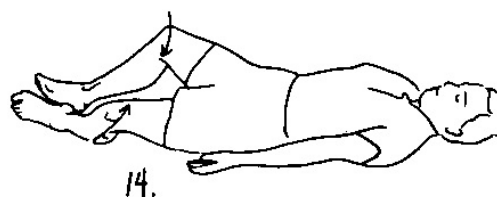
Počutimo se mlade in lepe. *Nadaljujemo z globoko relaksacijo 5 minut.*

14. Ostanemo leže na hrbtu,

pokrčimo kolena, stopala ostanejo na tleh, pete skupaj. Približamo kolena skupaj, nato jih razmaknemo proti tlem, s petami skupaj. Gibamo tako hitro kot lahko.

Nadaljujemo 2 minuti.

Vaja okrepi boke.



14.

15. Leže na hrbtu, objamemo in pritegnemo kolena k prsnemu košu. Počasi dvignemo nos h kolenu, nato ga spustimo nazaj navzdol (4 sekunde gor, 4 sekunde dol).

Nadaljujemo 3 minute.

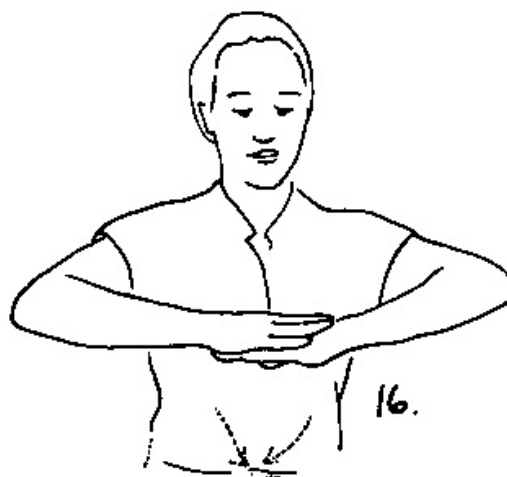
Vaja stimulira ščitnico.



16. Sedimo v lahkem položaju. Položimo desno dlan čez levo dlan v višini prsnega koša. Dlanj so obrnjene navzdol. Roki sta vzporedno s tlemi, hrbtenica je ravna. Gledamo konico nosu in s konico jezika pojemo *HAR, HAR, HAR* neprekinjeno, 8 ponovitev *HAR* vsake 4 sekunde.

Nadaljujemo ritmično 2 minuti.

Nato povlečemo popek proti hrbtenici vsakokrat, ko se konica jezika dotakne zgornjega neba na *HAR*. *Nadaljujemo še 2 minuti.*



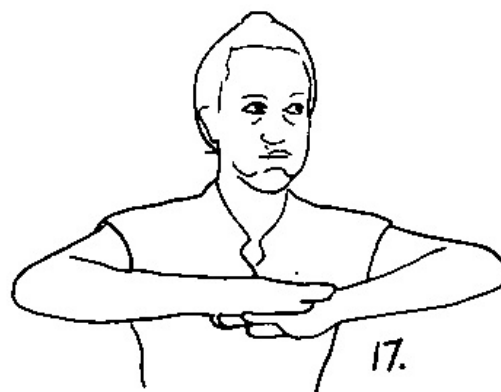
17. Ostanemo v istem položaju. Vdihnemo, zadržimo vdih in čimbolj napihnemo lica.

Dihamo skozi nos in imamo napihjena lica, pri tem pa sprostimo malo zraka skozi usta po vsakem vdihu. Povečamo pritisk. *Nadaljujemo 2 minuti.*

Nato še vedno z napihnenimi lici, glava miruje, pričenemo premikati oči z leve na desno stran, gor in dol. *Nadaljujemo 1 minuto.*

Vaja poveča prekrvavitev v očeh in licih. Je dobra za polt, ker izpira celice obraza.

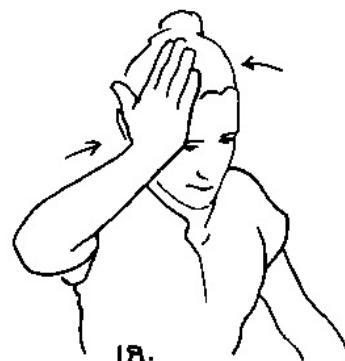
Pomlajuje tiste celice, ki imajo zelo malo krvnega obtoka.



18. Sedimo v lahkem položaju. Pritisnemo dlan ob strani glave in se upremo z vratnimi mišicami. Uporabimo maksimalen pritisk. Izmenično pritisnemo na desni in levi strani (2 sekunde na vsaki strani).

Nadaljujemo 2 do 3 minute.

Vaja bo ohranila vrat v pravilni poravnavi.



19. Sprostitev. Pojemo katerokoli pesem po lasti izbiri in se sprostimo ob njej.