

OHRANJANJE LEPEGA TELESA

Telo je tempelj človekovega izražanja in razvoja. Pogosto nam mediji in prijatelji govorijo, da se telo obrablja, ima mnogo bolezni in je izjemno krhko. Dejstvo je, da je telo občutljivo, vendar se samoobnavlja.

Naše lastne navade posedovanja, omejevanja, jeze, napetosti in navezanosti vzpostavijo energijske vzorce znotraj telesa, ki motijo normalen pretok vitalne energije. To odpira vrata boleznim, tako telesnim kot duševnim. Navsezadnje smo tudi sami ustvarjalci in do neke mere ustvarjamo okolja, v katerih želimo živeti. Svoje telo ustvarjamo z vsako mislijo in aktivnostjo, pa tudi z vsakim obrokom. Zato moramo občasno očistiti telo in prilagoditi pretok energije, saj smo vsi produkt lastnih navad in le malokdo od nas nima tega.

KRIJA ZA OHRANJANJE LEPEGA TELESA

Vir: © 3HO. This kriya is courtesy of YB Teachings, LLC.

This kriya can be found in I AM A Woman, Essential Kriyas, p. 35.

Ta krija vsebuje različico Položaja žabe, ki je zelo močna. Brado moramo držati zaklenjeno. Vaja ponastavi spolno energijo in ravnovesje prane in apane. Dobro vpliva na prebavo in poskrbi za prekrvavitev glave. Če jo izvajamo z močnim dihanjem, se bomo hitro spotili.

1. Dolgo globoko dihanje

Položaj: Sedimo v lahkem položaju z vzravnano hrbtenico.

Dihanje: Začemo dihati dolgo in globoko skozi obe nosnici. Osredotočimo se na življenjski tok diha.

Nadaljujemo 3 minute. Za zaključek vdihnemo, zadržimo dih nekaj sekund in sprostm.



2. Položaj žabe

Položaj: Počepnemo tako, da se pete dotikajo in so dvignjene od tal. Konice prstov rok položimo na tla med kolena. Obraz usmerimo naprej.

Dihanje in gibanje: Z vdihom dvignemo boke, pri tem obdržimo konice prstov rok na tleh, pete so dvignjene, kolena zaklenjena.

Z izdihom se spustimo v začetni položaj, obraz je usmerjen naprej, kolena zunaj rok.

Ponovimo 10-krat.



Desetič ostanemo spodaj (v začetnem položaju) in naredimo tri globoke vdihe. Po tretjem vdihu popolnoma izdihnemo in zadržimo dih ter naredimo Mulbandh. Zadržimo dih za 10-20 sekund.

Ponovimo položaj žabe 26-krat. Na zadnjem spustu ostanemo v položaju in trikrat globoko vdihnemo. Ob tretjem vdihu zadržimo dih in ponovno uporabimo Mulbandh. Zadržimo dih za 10-20 sekund, da začutimo, kako se energija dviga po hrbtenici. Ne silimo in ne naprezamo se preveč.

3. Raztezanje naprej

Položaj: Noge iztegnemo naravnost naprej. Iztegnemo roke, s kazalcem in sredincem objamemo palec na nogi. S palcem rok pritisnemo ob palec na nogah.



Dihanje in gibanje: Vdihnemo, vzravnamo hrbtenico, z izdihom se nagnemo iz popka naprej in prsni koš pritisnemo k stegnom, nos h kolenom. Glava sledi zadnja. Izogibamo se vodenju z glavo.

Držimo položaj 3 minute.