

# KRIJA ZA KREPITEV DUHA

## Kriya for Keep Up Spirit

Vir: <https://www.3ho.org/meditation/kriya-for-keep-up-spirit/>

### Trajanje:

Ta krija naj bi se izvajala od 31 do 62 minut, odvisno od stopnje naše vadbe. Vendar je priporočljivo, da začnemo s krajšim časom in nato postopoma povečujemo trajanje vaje. Pri umerjanju časa upoštevajmo svoje telo in poskrbimo za primerno intenzivnost vadbe glede na svojo fizično pripravljenost.

Pomembno je, da poslušamo svoje telo in ustavimo vadbo, če čutimo neprijetnosti ali bolečine. Če smo začetniki, se pred začetkom katere koli nove vadbe posvetujmo s svojim zdravnikom ali usposobljenim učiteljem joge, da se prepričamo, da je primerna za naše zdravstveno stanje.

### 1. UPOGIBANJE ROK

#### Položaj:

Sedimo v lahkotnem položaju. Raztegnemo roke navzgor pod kotom 60 stopinj pred telesom. Roke naj bodo med seboj oddaljene od 75 do 90 cm, dlani obrnjene druga proti drugi, prsti naj bodo skupaj.

#### Gibanje:

Vaja ima 4 dele:



- Na štetje 1, zapestja upognemo tako, da prsti kažejo naprej, vzporedno s tlemi, dlani pa še vedno obrnjene druga proti drugi.
- Na štetje 2, premeščamo roke tako, da prsti kažejo navzgor, dlani pa še vedno obrnjene druga proti drugi.
- Na štetje 3, zapestja upognemo tako, da dlani gledajo navzgor.
- Na štetje 4, se vrnemo v začetni položaj.

Gibanje rok naj bo zelo hitro, a ritmično.

## Oči:

Osredotočimo se na tretje oko (tudi znano kot *Ajna chakra*, to je prostor med obrvmi, na sredi čela). S skupno koncentracijo na tretje oko lahko lažje obvladujemo koordinacijo pri tej vadbi.

*Trajanje: 3 minute*

## 2. ROKE VEN IN NOTER

### Položaj in mudra:

Lahkotni položaj. Prepletemo prste tako, da so prsti znotraj, med dlani. Prekrižamo palca in pritisnemo blazinice prstov nasprotne roke skupaj. Mudro držimo na višini prsnega koša, prsti naj bodo obrnjeni proti prsnemu košu.



### Gibanje in dihanje:

Roke močno premikamo naprej in nazaj iz središča prsnega koša v gibu žage. Med gibanjem vdihnemo, ko se roke raztegnejo, in izdihnemo, ko se roke vrnejo v prsni koš. Nadaljujmo gibanje rok čim hitreje, kot je mogoče.

*Trajanje: 7-8 minut*

## 3. IZMENIČNO DVIGOVANJE NOG

### Položaj:

Ležemo na hrbet. Položimo roke z dlanmi navzdol pod spodnji del hrbta.

### Dihanje in gibanje:

Začnemo z izmeničnim dvigovanjem nog: dvignemo levo nogo do 90 stopinj med vdihom in jo spustimo med izdihom, nato ponovimo na nasprotni strani.



Pri tej vaji pritisk na mišice stegen uravnava ravnovesje kalcija in magnezija v telesu.

*Trajanje: 4 minute*

#### 4. RAZTEZANJE ŽIVLJENJSKEGA ŽIVCA (LIFE NERV STRECH)

##### **Položaj:**

Usedemo se s pokrčenimi nogami, iztegnjenimi naravnost pred seboj. Čvrsto primemo prste na nogah.



##### **Dihanje in gibanje:**

Vdihnemo in potegnemo nazaj prste, izravnamo hrbtenico. Izdihnemo in približamo čelo kolenom. Kolena naj bodo ves čas iztegnjena. Gibamo se hitro in močno. Ta vaja nam pomaga ohranjati vitalno mladostnost!

*Trajanje: 3 minute*

#### 5. MAČKA - KRAVA

##### **Položaj:**

Postavimo se na roke in kolena.



##### **Dihanje in gibanje:**

Vdihnemo, dvignemo glavo in nagnemo trtico, sprostimo hrbtenico navzdol; izdihnemo, spustimo glavo in zavijamo trtico, hrbtenica se bo upognila navzgor. Roke in noge ostanejo nepremične.

*Trajanje: 1-2 minuti*

#### 6. COW POSE KICKS

##### **Položaj:**

Izvedite mačko-kravo, s hrbtenico spuščeno navzdol in dvignjeno glavo.



##### **Gibanje:**

Začnemo močno in hitro izmenično udarjati zadnjico s petami. Ko ena peta udari zadnjico, naj bo druga na poti navzdol. Gibamo le spodnji del telesa. Ustvarjamo zvok, podoben galopiranju konjev.

*Trajanje: 1 minuta.*

## 7. VRTENJE STOJE (STANDING ROTATION)

### **Položaj:**

Stojimo pokončno in položimo roke na bok.

### **Gibanje:**

Začnemo krožiti s trupom v polnih krogih od pasu navzgor. Vključimo se v gibanje in resnično pospešimo! Raztegnimo hrbtenico čim dlje v vsako smer. Nadaljujemo zelo hitro.

*Trajanje: 2 minuti.*



## 8. STOJEČE UPOGIBANJE NAPREJ (STANDING FORWARD BENDS)

### **Položaj:**

Še vedno stojimo.

### **Gibanje in dihanje:**

Med vdihom raztegnemo roke navzgor nad glavo, nato pa med izdihom položimo dlani na tla. Nadaljujemo hitro in močno, brez upogibanja kolen.

*Nadaljujemo 1 minuto.*



## 9. UPOGIBANJE Z NOGAMI NARAZEN (WIDE LEG BAND)

### **Položaj:**

Razširimo noge čim širše.

### **Dihanje in gibanje:**

Vdihnemo, medtem ko raztezamo roke navzgor nad glavo, in izdihnemo, ko položimo dlani na tla.

*Trajanje: 1 minuto*



## 10. UPOGIBANJE NAPREJ (STANDING FORWARD BENDS)

### **Položaj:**

Stojimo s stopali blizu skupaj.

### **Dihanje in gibanje:**

Vdihnemo, roke iztegnemo naravnost nad glavo, in izdihnemo, ko se dotaknemo dlani na tleh. To je nekoliko zahtevno; za vzdrževanje ravnotežja je potrebna koncentracija. Vadba je dobra za limfne žleze.

*Trajanje: 2-3 minute.*





## 11. RAMENA DO NEBA (SHOULDER TO SKY)

### **Položaj:**

Še vedno stojtio, noge postavimo v širino ramen, roke položimo na ramena s prsti, obrnjenimi proti vratu.

### **Dihanje in gibanje:**

Med vdihom dvignemo obe roki naravnost nad glavo, med izdihom vrnemo roke na ramena. Gibamo zelo, zelo hitro.

*Trajanje: 30 sekund.*



## 12. VRTENJE VRATU (NECK ROLLS)

### **Položaj:**

Sedimo v lahkotnem položaju (udoben sedež s prekržanimi nogami).

### **Gibanje:**

Začnemo izvajati krožne gibe z vratom, raztegnemo vrat in glavo, da naredimo poln krog: brado potisnemo proti prsim, uho proti ramenu in tako naprej, okoli in okoli, zelo hitro.

*Trajanje: 30 sekund.*



## 13. SPROSTITEV

### **Položaj:**

Ležemo na hrbet, roke ležijo ob straneh telesa, dlani obrnjene navzgor in se sprostimo.

*Trajanje: 3-10 minut.*



## MEDITACIJA ZA URAVNOTEŽENJE ENERGIJ ŽIVČEVJA

*Vir: <https://www.3ho.org/meditation/balancing-the-nervous-energies/>*

Ta nežna meditacija dihanja uravnovesi živčni in žlezni sistem ter ju nastavi na optimalno učinkovitost. V tej mudri so povezani palci, ki predstavljajo energijo ega. Prvotno je bilo naučeno, da ta poseben položaj postavlja pritisk na meridiane v ramenih, kar olajšuje stres in uravnoveša živčne energije.

### **Položaj in mudra:**

Sedimo v enostavnem položaju z ravno hrbtenico. Z iztegnjenimi komolci dvignemo roke navzgor in navznoter, dokler se ne srečajo na ravni srca nekaj centimetrov stran od telesa, dlani so obrnjene proti prsim. Dlan desne roke postavimo na hrbtno stran leve roke. Roke in podlakti držimo vzporedno s tlemi, tako da kažejo prsti desne roke proti levi strani in prsti leve roke proti desni strani. Konice palcev pritiskajmo skupaj.



### **Oči:**

Oči so 9/10 zaprte.

### **Dihanje:**

Globoko vdihnemo skozi nos in mirno zadržimo dih 15-20 sekund. Popolnoma izdihnemo skozi nos in mirno zadržimo dih 15-20 sekund. Obrnimo pozornost na dihanje.

*Nadaljujemo 3-5 minut.*