

# KRIJA ZA STRPNOTST IN SOČUTJE

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

Da bi pridobili moč za strpnost, sočutje in skromnost, je potrebno razviti popkovno središče. Ta krija deluje na trebuh, spodbuja energijo popkovnega centra, da se lahko dvigne na višje nivoje in jo poveže s celotno avro. Je dobra priprava na meditacijo.

Dva cikla te krije vam zagotovita dobro fizično uglašenost.

## 1. Ključavnica medveda

**Poza:** Sedimo v lahkem položaju z zravnano hrbtenico. Prste rok zapremo v ključavnico medveda tako, da desna dlan gleda navzdol.

**Dihanje:** Naredimo vdih. Ko popolnoma izdihnemo, pritisnemo stranski del dlani v popkovni center. Zadržimo izdih, nato vdihnemo in zadržimo vdih 7 ali 8 sekund.

Vajo izvajamo 3 minute.



## 2. Sat Kriya

**Poza:** Sedimo na petah. Roke dvignemo nad glavo z dlanmi skupaj. Ob mantri Sat potegnemo popkovni center k hrbtenici, ob mantri Nam sprostimo popkovni center.

Vajo izvajamo 3 minute.



### 3. Dvig nog na 60 stopinj

**Poza:** Zravnani nogi stegnemo pred seboj. Z rokami se opremo za hrbtom. Stegnjeni nogi dvignemo na 60 stopinj in obdržimo pozno. Pričnemo z dihanjem ognja.

Izvajamo 2 minuti.



**Zaključek:** Vdih, izdih, zadržimo in naredimo mulband. Nato se takoj sprostimo v lahkem položaju in se začnemo glasno smejeti 1 minuto iz trebuha.

### 4. Udarjanje s pestmi

**Poza.** Sedimo v lahkem položaju, z rokami naredimo pesti in jih dvignemo pred seboj v višini ramen. Vdihnemo in zadržimo dih ter začnemo izmenično udarjati s pestmi naprej (boksamo). Ko moramo, izdihnemo in spet globoko vdihnemo ter nadaljujemo z udarjanjem.

Izvajamo 3 minute.



### 5. Ježa na kameli in dvigovanje ramen

**Poza:** Sedimo v lahkem položaju. Vajo delamo izmenično z ježo na kameli in dvigovanjem ramen:  
Z rokami se primemo za gležnje. Ob vdihu upognemo hrbtenico naprej. Ob izdihu se upognemo nazaj. Nato vdihnemo in dvignemo ramena k ušesom, izdihnemo in spustimo ramena navzdol. Hitrost je 5 polnih ciklov v 10 sekundah.

Vajo izvajamo 3 minute.

**Zaključek:** Naredimo vdih, popoln izdih, mulbandha. Globoko sproščanje.

