

KRIJA ZA MOČNO IN ZDRAVO ŽENSKO

The Woman's Set

© 3HO. Z dovoljenjem YB Teachings, LLC. [link](#)
To krijo lahko najdete v *I AM A Woman: Essential Kriyas for Women*.

Pred nami je The Woman's Set krija, ki nam daje moč in samozavest. Gradi naš živčni sistem in uravnoveša hormone. Ohranja nas mlade, vitalne in sijoče. Lahko mu rečemo tudi Set za Superwoman.

Krija je zasnovana tako, da ohranja našo hrbtenico, organe in živčni sistem močne in zdrave. Deluje na ohranjanje zdravja ženskih organov, zlasti na lajšanje napetosti v jajčnikih. Če jo izvajamo vsak dan, vam lahko da lepoto, sijaj in milino.

Všeč vam bo!

1. Skalna poza

Drža: sedimo na petah, dlani na stegnih ali roke sproščene v naročju, hrbtenica vzravnana. V tem položaju se meditativno sprostimo.

Nadaljujemo 3 minute.



2. Raztezanje življenjskega živca

Drža: Za ta sklop lahko raztezanje živčnega živca izvajamo na 3 načine:

a) Sedemo na desno peto, levo nogo iztegnemo naravnost navzven. Po 3 minutah zamenjamo nogi. ALI



a)

b) Iztegnemo levo nogo naravnost in povlečemo desno stopalo v dimlje. Po 3 minutah zamenjamo nogi. ALI

c) Iztegnemo obe nogi naravnost naprej.

S palcem in kazalcem primemo palec (oz. palca) na nogi. Vdihnemo, podaljšamo hrbtenico. Izdihnemo, upognemo se naprej, približamo prsi k stegnom in nos k kolenom. Izogibamo se vodenju z glavo.

Dih: Dolgo globoko dihanje.

Nadaljujemo 3 minute na vsaki strani ali če imamo obe nogi zunaj, nadaljujemo skupaj 3 minute.

3. Poza kamele

Ta vaja prilagodi reproduktivne organe.

Drža: Dvignemo se na kolena, stegna so pravokotna na tla. Usložimo se nazaj, držimo se za pete. Naj glava pade nazaj. Pritisnimo boke naprej.

Nadaljujemo 3 minute.



4. Stoja na ramenih (sveča)

Ta vaja sprosti pritisk na vse organe in stimulira ščitnico.

Drža: ležemo na hrbet. Roke položimo ob bokih, tik pod pasom, boke in noge dvignemo v navpičen položaj, hrbtenico in noge pravokotno na tla. Podprimo težo telesa na komolcih in ramenih z rokami za podporo spodnjega dela hrbtenice. Brada je stisnjena v prsni koš.

Dih: Dolgo globoko dihanje.

Nadaljujemo 3 minute.



5. Poza lokostrelca

Drža: Desno nogo potisnemo naprej, tako da so stopala vsej 60 cm narazen, prsti so obrnjeni naprej, medtem ko leva noga doseže kot 45 stopinj, s peto nazaj in prsti naprej. Leva noga ostane ravna in močna, medtem ko se desno koleno upogne, dokler ni stegno skoraj vzporedno s tlemi (ne pustimo, da koleno sega čez prste).



Zvijmo prste obeh rok na dlani, palca potegnemo nazaj, kot da bi napeli lok in puščico. Dvignemo desno roko navzgor, iztegnjeno naprej vzporedno s tlemi, čez desno koleno. Leva roka, upognjena v komolcu, se potegne nazaj, dokler pest ni na levi rami. Vključimo zaklep vratu. brada noter, prsi ven. Občutimo to raztezanje čez prsi.

Oči: Oči strmijo čez palec v neskončnost.

5 minut na vsaki strani.

6. Položaj otroka

Drža: sedimo na petah. Spustimo čelo na tla. Roke so sproščene ob straneh z dlanmi obrnjenimi navzgor

Nadaljujemo 3 minute.



7. Poza loka

Drža: Obrnimo se na trebuh. Zgrabimo gležnje in s stegenskimi mišicami dvignemo prsni koš od tal. Dvignemo noge od tal. Ko se prsni koš dvigne, naj mu sledi glava.

Dih: Dolgo globoko dihanje.

Nadaljujemo 3 minute.



8. Poza kobilice

Drža: Še vedno na trebuhu, noge skupaj, z brado na tleh, pesti položimo pod boke, kjer se boki in stegna združijo. Dvignimo noge navzgor in zadnji del stegen, da nogi ostaneta skupaj.

Dih: Dolgo globoko dihanje.

Nadaljujemo 3 minute.



9. Poza krave

Drža: Postavimo se na roke in kolena. Roke so v širini ramen, s prsti obrnjenimi naprej, kolena neposredno pod boki, palci na nogah pa skupaj. Vdihnimo in nagnimo medenico naprej, hrbtenico usločimo navzdol, glavo in vrat pa iztegnemo nazaj. Ne krčimo vratu.

Odprimo srce in dvignimo brado, kolikor je mogoče, ne da bi zrušili vrat.

Dih: Dolgo globoko dihanje.

Nadaljujemo 3 minute.



10. Mačja poza

Drža: Začnemo v pozi krave, medenico nagnimo v nasprotno smer, hrbtenico usločimo navzgor, brado pritisnemo v prsni koš, usločimo navzgor kot jezna mačka.

Dih: Dolgo globoko dihanje.



11. Raztegnjena poza

Drža: Ležimo na hrbtu s stopali skupaj. Spodnji del hrbta pritisnemo ob podlago. Roki iztegnemo ob stegnih. Dvignemo glavo, uporabimo vratno zaporo. Dvignemo stopala za 15 cm.

Oči: Poglejmo prste na nogah.

Dih: Dih ognja.

Nadaljujemo 3 minute.



12. Poza trupla

Drža: Sprostimo se na hrbtu, dlani so obrnjene navzgor.

8-10 minut.

