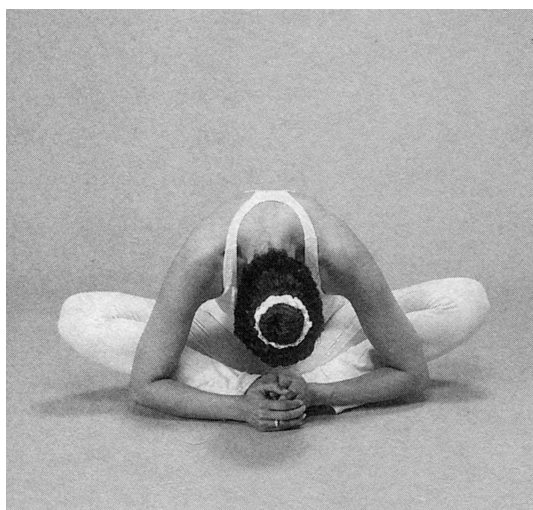


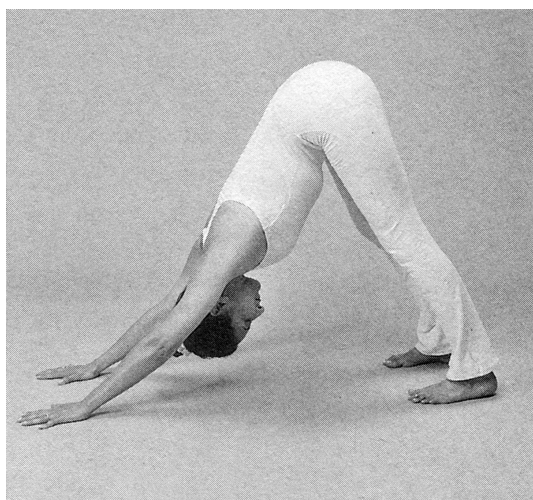
# Krija za moč in humor

*Exercise set for Strength and Humor; A Woman's Book of Yoga;  
avtorji Mabelle M. Seibel, Hari Kaur Khalsa; str. 174*



## 1. Razteg kolkov

Sedemo v lahek položaj in pritegnemo stopala skupaj, tako da se staknejo stopala. Z rokami se primemo za prste na stopalih in se s poravnanim hrbtom nagnemo naprej v pasu. Poskusimo z glavo priti do stopal. Zadržimo ta položaj in dihamo z globokimi in dolgimi vdihom in izdihom. Zaključimo z globokim vdihom in se ob tem počasi dvignemo, poravnamo in z izdihom sprostim. *Trajanje: 3–5 min.*

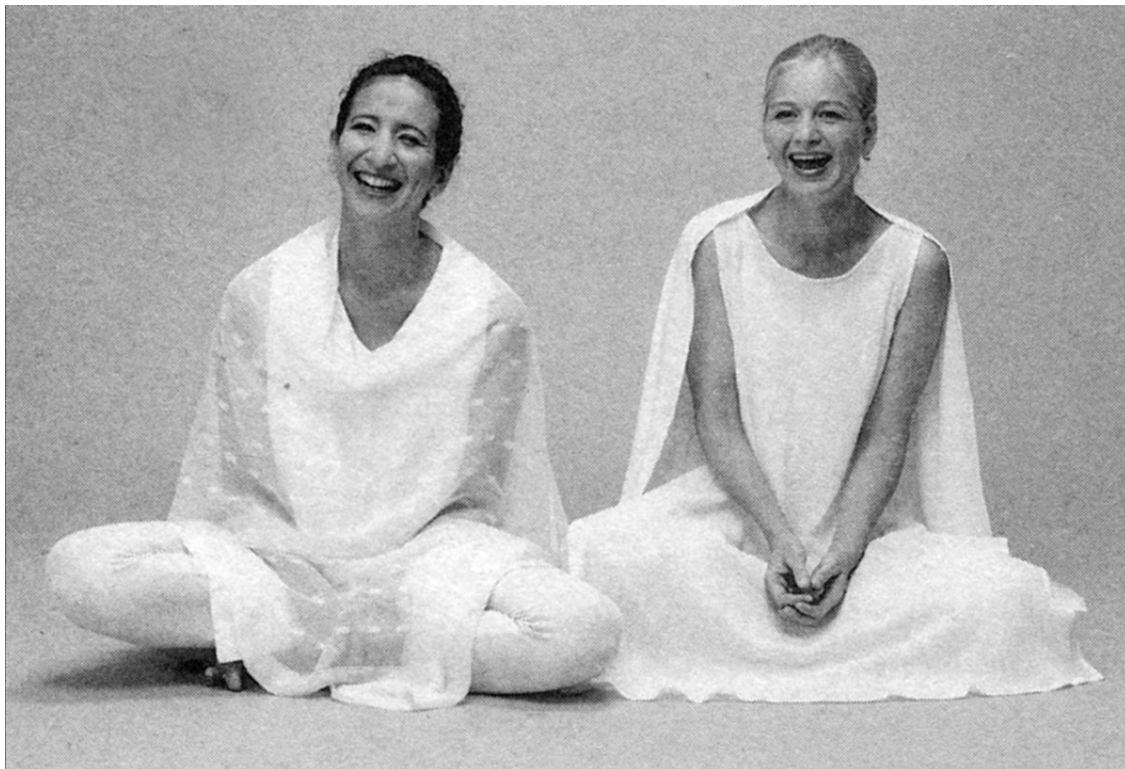


## 2. Trikotnik

Iz položaja na kolenih in rokah (na vseh štirih) spodvijemo prste na stopalih za odziv in se upremo na dlani ter tako potisnemo od tal z zadnjico proti stropu. Oblikujemo lep trikotnik z dlanmi uprtimi v tla, stopala dovolj stran od dlani, da dobimo primeren odmik od rok in lep trikotnik. Pete potiskamo k tlom. Glavo sprostim, da visi med rokami. Stisnemo spodnjo zaporo, da se trtica obrne proti stropu. Držimo položaj z dolgim poglobljenim dihom. *Trajanje: 3–5 min.*

## 3. Brce v zadnjico

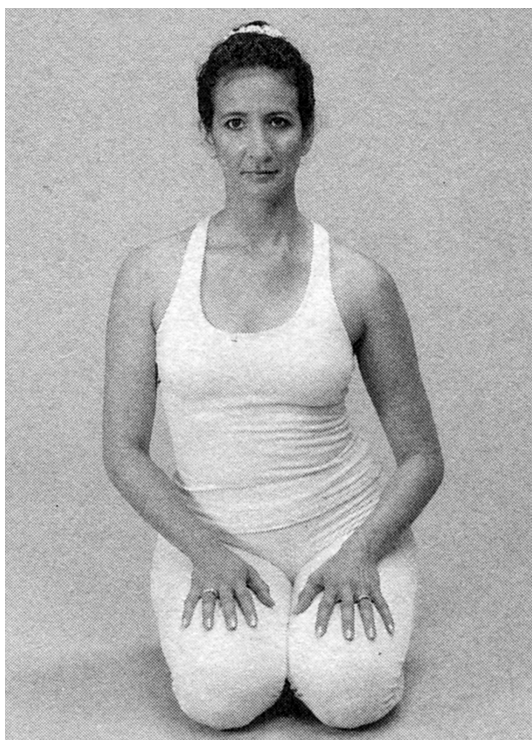
Še vedno smo v položaju trikotnika. S peto se poskušamo brcati v zadnjico. Najprej z levo nogo brcnemo, potem še z desno in nadaljujemo brce izmenično z eno in drugo nogo. Ko zaključimo, se sprostim in počasi zapustimo položaj. *Trajanje: 3–5 min.*



#### **4. Smejanje**

Sedimo v lahkem položaju. Rahlo nagnemo glavo nazaj in se na ves glas smejimo. Če vam smeh ne pride spontano, se pretvarjajte dokler vam ne uspe. Smejite se z odprtimi usti, pokažite zobe in se na vso moč in glas krohotajte. Čas začnite meriti, ko se vam uspe smejati. Na koncu dovolite, da smeh izzveni in se sprostite. *Trajanje: 1 min.*

Smeh sprosti napetosti in ima dober vpliv na srce. Ne podcenjujte moči smeha!



#### **5. Premikanje pasu**

Sedemo v položaj skale (sedemo na pete) in položimo dlani na stegna. Ne da bi zadnjico dvignili s pet, se začnemo v pasu premikati nekaj centimetrov levo-desno. Nadaljujemo s tem gibanjem.

*Trajanje: 3–5 min.*

Ta vaja je učinkovito stimulira naš prebavni sistem.

## **6. Petje mantre Wha Hay Guroo**

Sedimo v lahkem položaju s prekrižanimi nogami. Roke iztegnemo čez kolena in naredimo s palcem in kazalcem Gyan Mudro, tako da stisnemo blazinici teh dveh prstov. Zapremo oči in usmerimo pogled v točko med obrvmi. Umirjeno in nežno ponavljamo mantro *Wha Hay Guroo* v štirih zlogih *wha-hay-goo-roo* (izgovarjava: *ua-hej-gu-ru*).

*Trajanje: 3–11 min.*

Po naporni vadbi, vam bo ta meditacija pomagala poglobiti sproščanje in zdravljenje.

## **7. Sproščanje**

Ležite v položaj za sproščanje (npr. na hrbtu) in uživajte v učinkih te krije.

*Ta krija je tudi dobra opora ženskam na prehodu v meno.*

**Fokus:** Oči zapremo. Lahko jih usmerimo v točko tretjega očesa. Dih bo samodejno postal počasen.

**Trajanje:** *Nadaljujte 3 minute, postopoma povečujte čas na 11 minut.*

Kadar nismo osredotočeni ali smo pretirano čustveni, je treba preveriti hidracijo telesa in frekvenco dihanja. Ritmično upočasnjem vdih na samo 4 vdihe na minuto, pitje vode, vlečenje ramen do ušes in tesno zaklepanje celotnega zgornjega območja daje posreden nadzor nad umom. Po dveh ali treh minutah bodo misli še tam, a nas ne bodo vznemirjale.

©The Teachings of Yogi BhaJan