

# KRIJA

## POPOLNA VADBA ZA CELOVITO RAVNOVESJE

Complete Workout for Elementary Being

Ali obstaja sklop vaj, s katerimi bi lahko temeljito okrepili vse sisteme v telesu?  
Obstaja!

Ta krija popolnoma uravnoteži celo telo. Ne potrebujete na stotine različnih vaj, enostavno ponavljajte to serijo vaj vsak dan 62 minut. Spodbudila bo delovanje žlez, poživila notranje organe, okrepila imunski sistem, uravnotežila minerale v telesu ter povečala vašo vzdržljivost.

**1. Celotna serija gibov se šteje za eno vajo. Premikate se ritmično in neprekinjeno, ne da bi se ustavili, iz enega položaja v drugega.**

**Med celotno vajo pojte mantra *Har* na vsak takt. S konico jezika se vsakič dotaknite neba.**

**A.** Roke iztegnite naravnost nad glavo tik ob ušesih. 8-krat ploskните z dlanmi.



**B.** Takoj se nagnite v predklon in z dlanmi 8-krat močno in slišno udarite po tleh.



**C.** Poravnajte telo in roke vodoravno odročite, dlani naj bodo obrnjene navzdol. Roke dvigajte in spuščajte za 30°, kot da bi poskušali leteti. Dvodnelno gibanje ponovite 8-krat.



**D.** Stojte z nogami v širini ramen in roke odročite, dlani naj bodo obrnjene navzdol. Poskakujte križno, roke in noge naj bodo hkrati prekrižane / razmaknjene. Roke naj bodo ravne in vzporedne s tlemi ter izmenjujete zgornjo roko in sprednjo nogo. Mantrajte *Har* z vsakim skokom. Izvedite 4 celotne cikle ali 8 štetij.



**E.** Obrnite se diagonalno v položaj strelca. Uporabite moč stegen, sprednje koleno močno upognite globoko čez prste na nogi 8-krat.



**F.** V položaju strelca zamenjajte nogi - še z drugo nogo 8-krat globoko upognite sprednje koleno.

**G.** Ponovite navzkrižne skoke. (D, 8 štetij)

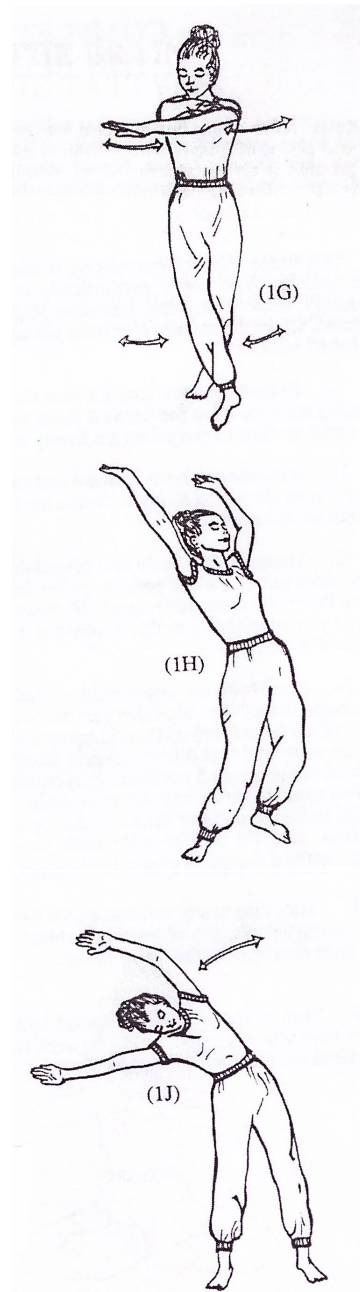
**H.** Ostanite z nogami v širini ramen, iztegnite roke nad glavo tik ob ušesih in se 8-krat nagnite nazaj.

**I.** Ponovite navzkrižne skoke. (D, 8 štetij)

**J.** Stojte z nogami v širini ramen, roke iztegnite nad glavo. Upogibajte se v pasu 4-krat v desno in 4-krat v levo.

**K.** Ponovite navzkrižne skoke. (D, 8 štetij)

To vajo imenujemo Osnovna vaja za ženske. Njena največja korist je v stimulaciji celotnega žleznega sistema, ki pomaga ohranjati zdravje telesa. Žleze veljajo za "varuhinje zdravja" in po jogijskih spisih vplivajo tako na fizično kot na subtilno telo. Poleg tega bo izvajanje te serije povečalo vzdržljivost in koristilo telesu na naslednje načine: navzkrižni skoki uravnotežijo metabolizem; položaj strelca izvaja pritisk na stegenico, da pomaga ustvariti ravnovesje med elementi kalcijem, magnezijem, kalijem in natrijem; raztezanje nazaj deluje na limfni sistem; ploskanje deluje kot masaža možganov; nihanje rok spodbuja meridiane na podlakti za debelo črevo, želodec, vranico in jetra; raztezanje vstran pa premika debelo črevo. Zelo pomembno je, da se med ponavljanjem mantr *Har dotaknete konice jezika na zgornjem nebu*. Pet ali šest ponovitev te serije bo uravnotežilo celotno telo, 62 minut na dan bo zapolnilo dnevno potrebo po vadbi. Izberite to serijo za vsakodnevno vadbo, saj ima toliko pozitivnih učinkov, pa še zabavna je!



**2. Sprostite se.** Po daljšem izvajanju te vaje je pomemben počitek! Če vadite vsak dan, potem izmenjajte izbirajte naslednja položaja za sprostitev:

- En dan počitek na hrbtu v Vayu Praan Mudri s koleno, skrčenimi ob prsni koš in rokami, objetimi okrog upognjenih nog.
- Naslednji dan počivajte v položaju otroka, tako da sedite na petah s čelom na tleh in rokami ob bokih.

Sprostite se v teh položajih med poslušanjem *Dhan Dhan Ram Das Guruja* ali kakšne druge vzpodbudne glasbe. Počivajte globoko.