

Укрепление живота

УКРЕПЛЕНИЕ ЖИВОТА [ABDOMINAL STRENGTHENING]

1



1. Сядьте на пятки в Позу Скалы. Сплетите пальцы рук в Замок Венеры на задней части шеи. Отведите локти широко в стороны. Выполняйте Дыхание Огня в течение **2 минут**.

2



2. Лягте на живот. Возьмитесь руками за лодыжки ног и тяните стопы ног к ягодицам, не отрывая грудь от пола. Оставайтесь в этом положении **2 минуты**.

3



3. Поза Натяжения. Лягте на спину; приподнимите голову и ноги на 15 см от пола; вытяните руки в направлении к носкам ног. Выполняйте Дыхание Огня в течение **2 минут**.

4



4. Лягте на спину. Ноги двигаются, как будто вращают педали велосипеда; при этом голени остаются параллельными полу. Упражнение выполняется с глубоким дыханием в течение **2 минут**.

5



5. Лягте на спину, вытянув ноги. С вдохом медленно поднимите прямые ноги до угла 90 градусов. С выдохом опустите ноги. Продолжайте с глубоким дыханием в течение **2 минут**.

6



6. Лягте на живот, положив ладони на пол под плечами. Медленно прогнитесь, приняв Позу Кобры. Поднимите стопы ног, направляя их к голове. Удерживайте это положение в течение **2 минут**.

7



7. Лягте на спину, подтяните колени к груди, удерживая их руками. Перекачивайтесь на спине в течение **2 минут**.

8



8. Поза Саранчи. Лягте на живот и вытяните вперёд руки со сложенными ладонями. Прогните позвоночник вверх так, чтобы руки, грудь и ноги оторвались от пола. Удерживайте Позу Саранчи с Дыханием Огня в течение **2 минут**.

Комментарии:

Данная крийя даёт хорошую физическую нагрузку. Она укрепляет Пупочный Центр, мышцы живота и поясницу. Улучшает циркуляцию крови; укрепляет нервную систему, так что вы можете действовать с постоянством и направленностью. Это отличный комплекс для укрепления пищеварительной системы.

9. Поза Лука. Лёжа на животе, возьмитесь руками за лодыжки. Прогнитесь, отрывая грудь и бёдра от пола, и выполняйте Дыхание Огня в течение **2 минут**, затем расслабьтесь.



9

10. Боковое растяжение. Встаньте прямо, ноги вместе; вытяните руки в стороны параллельно полу ладонями вниз. Не поворачивая корпус, наклонитесь влево с глубоким вдохом, затем с выдохом — вправо. Продолжайте это движение, как маятник, в течение **2 минут**.



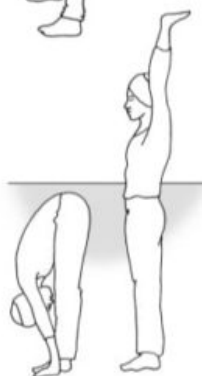
10

11. Стойте на ногах, расставив ноги на ширину плеч; разведите руки в стороны, ладони смотрят вперёд. Сделайте вдох и отведите левую руку назад параллельно полу, правая рука в этот момент приближается к Сердечному Центру. На выдохе правая рука вытягивается назад параллельно полу, а левая приближается к Сердечному Центру. Продолжайте менять руки в течение **2 минут**.



11

12. Стоя сделайте вдох и поднимите обе руки ладонями вверх. С выдохом наклонитесь и попытайтесь коснуться ладонями пола. Продолжайте это упражнение в течение **2 минут**.



12

13. Повторите упражнение 4. Дышите глубоко. **2 минуты**.

14. Попеременный подъём ног. Лёжа на спине, с вдохом поднимите левую ногу вертикально вверх. С выдохом опустите ногу на пол. Повторите движение правой ногой. Продолжайте этот цикл в течение **2 минут** с глубоким дыханием.



14

15. Сат Крия с ладонями в Молитвенной Мудре над головой. Сядьте на пятки, руки вверх, ладони рук вместе. Втягивайте Пупочный Центр, произнося «Сат», отпускайте его, произнося «Нам». Ритмично продолжайте в течение **2 минут**. Затем сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, сожмите Мулабандху и расслабьтесь.



15

16. Поза Лодки. Сядьте прямо, вытянув обе ноги вперёд. Поднимите ноги под углом 60 градусов; вытяните руки параллельно полу ладонями вниз. Выполняйте Дыхание Огня в течение **2 минут**. Далее полностью расслабьтесь.



16



Медитация для процветания I

(Meditation for Prosperity I)

Сядьте в Простую Позу, удерживайте легкую *Джаландхара Бандху*.

ГЛАЗА: Глаза закрыты, взгляд направлен вверх, фокусируясь на Точке Межбровья. Другой вариант: глаза открыты, взгляд направлен вниз на кончик носа.

МУДРА: Локти по сторонам тела, предплечья параллельны полу. Кисти рук направлены вперед, ладони развернуты вверх, руки прямые в запястьях. Большие и указательные пальцы соприкасаются кончиками. Повторяйте мантру ритмично, в постоянном темпе.

МАНТРА:

ХАР ХА-РЭЙ ХА-РИ ВА-ХЭЙ ГУРУ

В этой мантре используются три качества **ХАР** — семя, поток и исполнение — в экстатической Бесконечности Бога.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: Выполняйте **11-31** минуту.

КОММЕНТАРИИ

Эта медитация дает руководство и помогает пройти через любой блок. Будущее становится ясным, вы не испытываете беспокойства. Каждая причина имеет свое следствие и свою сферу воздействия. Эта медитация позволяет вам использовать Нейтральный Ум, чтобы предвидеть все, даже неожиданные, влияния мыслей, которые либо есть у вас сейчас, либо были частью вас раньше. Если эта часть вас несбалансированна, люди будут дистанцироваться от общения с вами из-за подсознательного страха вашей пронизательности, прямоты и правдивости. Если же эта сфера находится в балансе, вы обретаете мудрость и внутреннее руководство, позволяющие доверять всему, что приходит к вам. Вы держитесь своего пути и не позволяете чрезмерностям увлечь вас в сторону.

