

Крийя «Укрепление живота»

В некоторых источниках эту крийю можно встретить под названием «Утренний комплекс» или «Путь энергии»

На уровне физиологии данная крийя укрепляет пупочный центр, мышцы живота и поясницу, помогает устранить жировые отложения в области бедер и считается одной из лучших для оздоровления пищеварительной системы.

На энергетическом уровне крийя активизирует область пупка, отвечающую за волю и реализацию намерений, дает стимул для того чтобы действовать с постоянством и направленностью.

Перед выполнением упражнений из п.6 хорошо бы выпить стакан чистой негазированной воды (не чая) – это простимулирует выделительную функцию желудочно-кишечного тракта и может дать эффект «мини-пракшаланы».

Крийя дает хорошую физическую нагрузку. Если вы не уверены в своих силах, для начала можно сократить время всех упражнений до 1 минуты.



1. Поза скалы (камня): сядьте на пятки, переплетите пальцы рук в замок Венеры на задней части шеи и разведите локти назад и в стороны. Выполняйте Дыхание Огня. **2 минуты.**



2. Затем лягте на живот и согните ноги. Возьмитесь руками за лодыжки и подтяните стопы к ягодицам. Колени, бедра, грудь и подбородок остаются на полу. Оставайтесь в этой позе **2 минуты** с нормальным дыханием.



3. Поза натяжения: лягте на спину, ноги вместе. Поднимите ноги на 15 см от пола. Поднимите голову и корпус. Поднимите руки и вытяните их вперед. Тянитесь пальцами рук в сторону носочков. Смотрите на носочки. Оставайтесь в позе с Дыханием Огня. **2 минуты.** (Если у вас проблемы с поясницей – поднимайте и удерживайте по одной ноге или подложите ладони под ягодицы).



4. «Поршень»: лягте на спину, с выдохом поочередно подтягивайте к животу то одно колено, то другое, толкая ногами вперед. Голени при этом параллельно полу (то есть движение НЕ круговые, а вдоль пола). Глубокое дыхание. **2 минуты.**



5. Поднимите ноги до угла 90°. Качающими движениями энергично поднимайте и опускайте ноги со вдохом вверх и с выдохом вниз. Ноги не задерживаются на полу – едва коснувшись – поднимайте их вновь. Дыхание глубокое. **2 минуты.**

6. Поза кобры: лежа на животе, прижмите ладони к полу на одном уровне с плечами, со вдохом начните вытягивать корпус вперед и затем поднимать вверх, пока руки не выпрямятся. Пах остается прижатым к полу. Затем согните ноги в коленях и, оторвав стопы от пола, направьте их к голове, а голову, в свою очередь, попытайтесь направить к стопам. Удерживайте это положение с глубоким медленным дыханием **2 минуты.**



7. Лягте на спину и подтяните колени к груди. Удерживая ноги руками, динамично перекачивайтесь на спине вперед-назад **2 минуты.**

8. Поза Саранчи (расширенная): лягте на живот, ноги вместе на полу, вытяните руки вперед, ладони сложите вместе. Со вдохом поднимите прямые ноги, прямые руки, голову и корпус, оставшись только на животе. Удерживайте позу, с Дыханием Огня **2 минуты.**





9. Поза лука: лежа на животе, согните ноги в коленях и возьмитесь руками за лодыжки. Со вдохом оторвите от пола голову, грудь, колени и бедра и в этом положении тянитесь вверх. Удерживайте позу с Дыханием Огня **2 минуты**. Затем отдохните.

Перед следующими упражнениями выпейте стакан воды.



10. Стоя на полу, соедините стопы и вытяните руки в стороны, ладони вниз. Не поворачивая корпус, со вдохом наклоняйтесь влево, а с выдохом вправо. **2 минуты**.

11. Стоя на полу, расставьте стопы на ширину плеч, руки в стороны. Начните динамично поворачивать корпус – со вдохом - влево, при этом левая рука откидывается в сторону и назад, а ладонь правой руки прижимается к груди. С выдохом - поворот вправо и обратная работа рук. Скручивать нужно только верхнюю часть тела, от талии. Бедра остаются по возможности неподвижны. **2 минуты**.



12. Стоя на полу, стопы на ширине плеч, руки вверх, ладони согнуты под углом 90 градусов к рукам (как если бы мы поддерживали потолок). Выполняйте наклоны: динамично со вдохом поднимайтесь вверх, а с выдохом наклоняйтесь, касаясь ладонями пола. Ладони все время остаются под углом 90 градусов к рукам. **2 минуты**.

13. Повторите упражнение из п.4 («поршень»). **2 минуты**.

14. Лягте на спину, со вдохом поднимите левую ногу вертикально вверх до угла 90 градусов, а с выдохом опустите. Повторите движение правой ногой. Продолжайте цикл **2 минуты**.



15. Сат-крия: сядьте на пятки. Сложите руки в Замок Венеры (все пальцы в замке, указательные выпрямлены и соединены друг с другом. У женщин большой палец левой руки сверху, у мужчин – правой). Вытяните руки над головой, руки абсолютно прямые в локтях. Создайте «стрелу» - от самого копчика до макушки и пальцев рук вытяните тело и поддерживайте это вытяжение. Сделайте глубокий вдох и начните на выдохе произносить «Сат», резко втягивая пупок, как будто ударяя им по позвоночнику, а на вдохе, отпуская живот, произносите «Нам». Работайте животом мощно, звук также произносится мощно, из живота. Продолжайте **2 минуты**. По истечении этого времени сделайте вдох, задержите дыхание и мула-бандху (корневой замок). На выдохе расслабьтесь.

16. Поза Лодки: сядьте прямо и вытяните ноги перед собой. Поднимите ноги под углом 60° от пола и вытяните руки параллельно полу, ладонями вниз. Удерживайте позу с Дыханием Огня. **2 минуты**. Балансируйте на копчике, следите за тем, чтобы поясница не округлялась и не выходила наружу. Если у вас недостаточно подготовки – для начала можете держать ноги чуть согнутыми в коленях, голени при этом параллельны полу.



17. Глубокая релаксация 10-15 минут.