МАХА МУДРА КРИЙЯ

Маха мудра крийя является статистической позой. В кундалини йоге используется для растяжения связок и укрепления мышечного корсета.

Исходное положение: сидя на ягодицах, ноги вытянуты, соединены и располагаются перед собой. Одну ногу согните в коленном суставе и положите пятку под одноименную ягодицу. Стопа должна находиться прямо под седалищной косточкой. Другая нога плотно лежит на полу, колено не отрывается, носочек направлен на себя. Наклоните корпус тела вперед и захватите обеими ладонями большой палец ноги. Указательные и средние пальцы направлены в низ, большие пальцы рук надавливают на ноготь большого пальца ноги. Потянитесь вперед всем корпусом, начиная с копчика. Спину держите прямой, голова расположена таким образом, чтобы шея являлась продолжением прямого позвоночника. Подбородок тянется к груди. Взгляд концентрируется на точке между бровями. На выдохе старайтесь опустить корпус как можно ближе к ноге, при этом не сгибая позвоночник. Выполнив упражнение, поменяйте ногу.