## Крийя для почек
### Kriya for the kidneys
### перевод Nam Saran Kaur



The Teachings of Yogi Bhajan ©

1. Сядьте прямо. Ноги и руки вытяните перед собой. Кончики пальцев положите на подушечки ладоней, большие пальцы рук смотрят строго вверх. Начните глубоко дышать в этой позе. На выдохе наклонитесь вперед, держа руки параллельно полу. Дышите глубоко и энергично. Каждый вдох должен быть глубже и глубже. Наклоняйтесь вперед каждые 5 секунд. Выполняйте от 5 до 6 минут.

1.

2. Лягте на спину. Ноги согните в коленях. Ладонями обхватите лодыжки. Вдохните и поднимите ягодицы вверх, толкая вверх пупочный центр. Выдохните и опустите ягодицы . ноги и шея все время лежат на полу. Двигайтесь ритмично в течение 8 минут. Это упражнение прорабатывает шею, почки, мочевыводящие пути и является профилактикой грыжи.

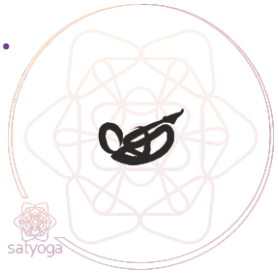
2.

3. Примите позу Кошки-Коровы, поддерживая туловище на руках и коленях. Колени поставьте на ширине плеч, руки прямые. Начните выполнять асану с мощным дыханием. Вдыхайте, прогибая позвоночник вниз. Голову откидывайте вверх и назад. Выдохните, выгибая позвоночник вверх. Выполняйте 2 минуты. Затем оставаясь в прежней позе, вытяните левую ногу назад. Оставайтесь в этом положении в течение 30 секунд. Затем поменяйте ноги и выполните тоже самое. Затем поднимите левую ногу вверх и сделайте движение пяткой к ягодице. Выполняйте 30 секунд. Поменяйте ноги и выполните то же самое. Это упражнение хорошо влияет на почки.

3.

4. Лягте на спину. Руками обхватите колени и прижмите их к груди. Голову поднимите и поместите нос между коленей. Оставайтесь в этом положении от 1 до 2 минут, отдыхайте. Оставаясь в этом положении, начните петь. Выполняйте 5-6 минут. Дышите медленно и спокойно от 7 до 9 минут.

4.



5. Сядьте в позу Ворона. Ноги поставьте на пол, колени согните и сядьте на корточки. Колени прижмите к груди. Руки вытяните перед собой параллельно полу. Удерживайте равновесие с течение 1 минуты. Затем начните непрерывно петь Хар, Хар, Хар, Хар. При каждом повторении касайтесь кончиком языка неба. Почувствуйте связь между кончиком языка и пупком. Пойте 2-3 минуты, глубоко

5.

**Крийя для почек**
*Kriya for the kidneys*
*перевод Nam Saran Kaur*



вдыхая с закрытым ртом и плотно сжатыми губами. Приведите тело в равновесие с дыханием. Задержите дыхание на 20 секунд, почувствуйте контроль над телом и выдохните. Вдохните, закройте рот, уравновесьте свое тело, почувствуйте контроль над ним, выдохните и расслабьтесь. Это упражнение стимулирует мочевыводящие пути и почки. Если во время выполнения упражнения вы чувствует головокружение, это означает, что вам необходимо пить больше воды.

6. Сядьте, скрестив ноги. Обе руки сложите в Гьян-мудру. Левое предплечье находится перед грудью, параллельно полу. Ладонь обращена вниз. Правая рука отставлена в сторону, перпендикулярно полу, локоть согнут. Правая ладонь обращена вверх, мудра находится на уровне уха. Выпрямите позвоночник. Вдохните и потяните мышцы ягодиц, бедер и боков. Поднимите верхнюю часть тела, пока не перестанете чувствовать ягодицами вес тела. Потяните живот, приподнимая ребра и диафрагму. Потяните подбородок к груди и удерживайте такое положение в течение 30 секунд. Затем расслабьтесь. Выполняйте упражнение в течение 5 минут. Сделайте вдох и расслабьтесь. Снова подтяните все мышцы и начните петь Вахей Гуру Вахей ГуруВахей Гуру Вахей Джио. Сосредоточьтесь на положении кончика языка. Во время пения диафрагма и грудная клетка должны быть подняты. Во время пения мантры глаза могут налиться тяжестью, а дыхание станет легким. Важно правильно выполнять эту асану. Продолжайте в течение 5 минут, затем вдохните и расслабьтесь. Это упражнение называется кунчун мудра. Оно является очень мощным в плане очищения и расслабления всего организма. При правильном выполнении асаны эффект от нее равносилен 48 часам занятий кундалини йогой. Практиковать упражнение можно столько, сколько хотите. Но увеличивать время тренировок необходимо постепенно.

6.