

**Крийя для активизации нижней части позвоночника**

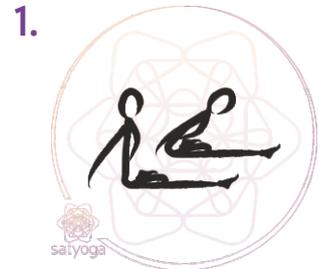
стр. 1 из 2

**Kundalini Yoga for lower spine and elimination KY kriyas (From Sadhana Guidelines)**

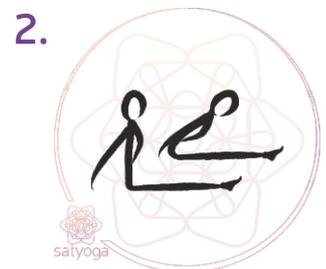
**перевод Nam Saran Kaur**

*The Teachings of Yogi Bhajan ©*

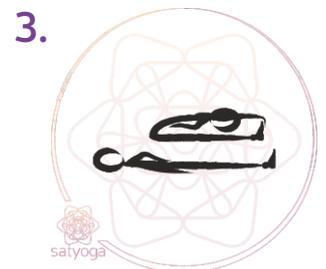
1. Сядьте на ягодицы, ноги вытяните перед собой левую ногу согните, пятку положите под ягодицы. Руки положите рядом с бедрами. Ладони обращены вниз. Глубоко вдохните. На выдохе наклонитесь вперед. Вдохните и еще немного наклонитесь вперед. Выполняйте 2 минуты.



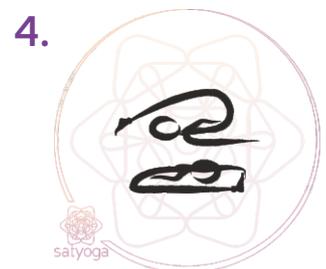
2. Сядьте на ягодицы, обе ноги вытяните вперед. Наклонитесь вперед так же, как в предыдущем упражнении. Выполняйте 2 минуты.



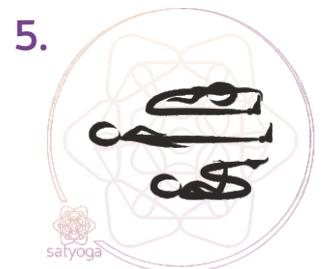
3. Лягте на спину и глубоко вдохните. На выдохе поднимите корпус и наклонитесь к ногам. Руками возьмитесь за пальцы ног. Вдохните и снова лягте на спину. Мысленно повторяйте Сат на вдохе, Нам на выдохе. Выполняйте 2 минуты с глубоким дыханием.



4. Лягте на спину. Медленно поднимите ноги, положив носки за голову. Поза Плуга. Затем опустите ноги, корпус поднимите и наклонитесь к ногам. Руками возьмитесь за пальцы ног. Продолжайте делать попеременно позу Плуга и наклон вперед непрерывно в течение 2 минут.



5. Лягте на спину. Прижмите колени к груди и обхватите их ладонями. Затем вытяните ноги и положите на пол. Поднимите корпус и нагнитесь к ногам. Обхватите ладонями пальцы ног. Продолжайте выполнять цикл ритмично в течение 2 минут.





+7 499 390 6293, [satyoga.ru](http://satyoga.ru), [satyoga.ru@gmail.com](mailto:satyoga.ru@gmail.com)

Проведение классов по Кундалини йоге и гонг медитации.

Работа в группах и индивидуальные занятия.

Кундалини йога в традиции Йоги Бхаджина

**Крийя для активизации нижней части позвоночника**

стр.2 из 2

**Kundalini Yoga for lower spine and elimination KY kriyas (From Sadhana Guidelines)**

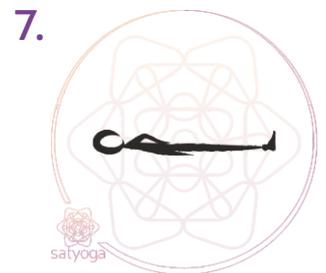
**перевод Nam Saran Kaur**

**The Teachings of Yogi Bhajan ©**

6. Наклонитесь вперед и возьмитесь руками за пальцы ног. Ноги должны быть прямыми. Не отпуская ладони, перекатитесь вдоль позвоночника в позу Плуга. Затем перекатитесь вперед. Выполняйте 2 минуты.



7. Полностью расслабьтесь.



**Комментарий:**

Крийя прорабатывает первые три чакры, связанные с прямой кишкой, половыми органами и пупочным центром. Она развивает гибкость позвоночника, улучшает пищеварение, способствует выведению шлаков и токсинов.