

**Крийя для сердечнососудистой системы и магнитного поля**

стр. 1 из 2

*KY for circulatory systems and magnetic field (from SG)*

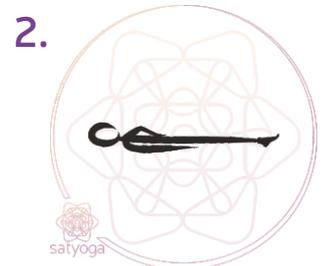
перевод *Nam Saran Kaur*

*The Teachings of Yogi Bhajan ©*

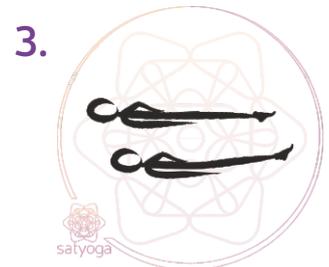
1. Лягте на спину. Руки вытяните вдоль тела. Стопы прижаты друг к другу. Носки вытянуты. Тяните носочки в течении 1 минуты, затем поднимите обе ноги примерно на 15 сантиметров над полом. Дышите глубоко и медленно. Голова и шея расслаблены и лежат на полу. Выполняйте 3 минуты.



2. Отдохните 2 минуты в позе трупа.



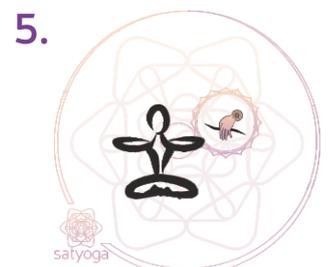
3. Оставаясь в прежней позе, снова натяните носочки. Максимально напрягите руки и ноги. Выполняйте 1 минуту. Приподнимите пятки примерно на 7 сантиметров. Выполните Корневой замок. Расслабьтесь.



4. Расслабьтесь в позе трупа. Постарайтесь отделиться от собственного тела. Представьте, что у вас нет ног, затем рук, тела и головы. Выполняйте 2 минуты.



5. Примите Простую позу. Положите ладони на плечи таким образом, чтобы предплечья оказались параллельны полу. Большой палец руки находится со стороны спины, а все остальные пальцы – со стороны груди. Дышите медленно и глубоко. Выполняйте 3 минуты. Затем вдохните и представьте, как распространяется вокруг вас энергия прана. Расслабьтесь.



**Крийя для сердечнососудистой системы и магнитного поля**

стр. 2 из 2

**KY for circulatory systems and magnetic field (from SG)**

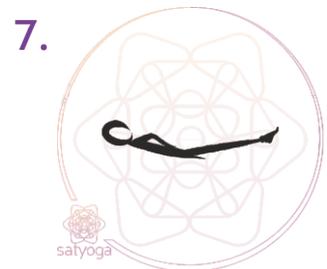
The Teachings of Yogi Bhajan ©

перевод Nam Saran Kaur

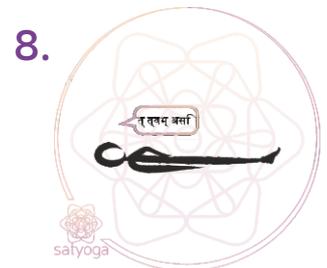
6. Примите Простую позу. Поднимите правую руку и закройте большим пальцем правую ноздрю. Все остальные пальцы выпрямите и направьте вверх. Начните глубоко и медленно дышать через левую ноздрю. Выполняйте 5 минут. Вдохните, задержите дыхание и позвольте жизненной энергии циркулировать в организме. Удерживайте 30 секунд. Выдохните.



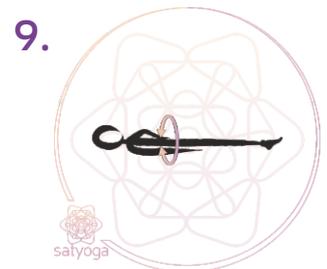
7. Лягте на спину. Одновременно приподнимите пятки и голову примерно на 25 сантиметров над полом. Удерживайте позицию в течение 2 минут, сохраняя размеренное дыхание. Затем начните выполнять дыхание Огня 1 минуту, чтобы облегчить боль. Вдохните, задержите дыхание и расслабьтесь.



8. Лежа на спине, расслабьтесь под звуки гонга или мантру Сат Нам, можно использовать любую красивую версию Ashtang Mantra. Выполняйте 10 минут. Затем поверните запястья и лодыжки, растягивая позвоночник.



9. Лягте на спину. Руки вытяните по бокам, ноги сведите. Начните перекатываться с бока на бок, не используя рук и ног. Катайтесь по полу, подобно вязанке бревен.



10. Оставаясь лежать на спине, без перерыва откройте рот и начните громко смеяться. Выпустите энергию через легкие. Расслабьтесь на 1 минуту, затем опять начните смеяться. Расслабьтесь.



**Комментарий:** клетки крови меняются под воздействием различных магнитных влияний. Крийя помогает нормализовать питание клеток крови. Во время выполнения упражнений 1-4 улучшается кровообращение в голове, руках и ногах. Упражнения 5-7 заряжают кровь пранической энергией, что имеет такой же эффект, как переливание молодой крови. Последнее упражнение позволяет вновь созданной энергии циркулировать во всем организме. Упражнение 9 помогает сохранить энергию до конца дня.