

Purifying the Self

הקרייה הזו ממריצה ועוזרת לטיהור התודעה והגוף. היא מעולה למי שנותן ריפוי, עובד במסאג' וכו'. עוזרת לשמור על אנרגיה. קצב התרגילים מכוון את האנרגיה למעלה לאורך עמוד השדרה, פותח את הצ'קרות ומתרחב בהילה.

1. בעמידה, למתוח רגל אחת אחורנית כמה שאפשר, עם הלמעלה של הרגל על הקרקע. הברך השניה מכופפת עד שהירך כמעט מקבילה לרצפה. רוב הלחץ יהיה על הרגל המכופפת. שימו את כפות הידיים יחד במרכז החזה, להתמקד בעין השלישית. בפוזיציה הזו לקחת 3 נשימות עמוקות, להחזיק כל פעם את האויר בפנים 8 שניות. לחזור לעמידה להחליף רגליים ושוב 3 נשימות. לחזור פעמיים נוספות בכל צד.

תרגיל 1- יעלה את האנרגיה המינית ואנרגיית העיכול בגוף.



2. בישיבה מזרחית, למקם ידיים על הירכיים. להרים את הסרעפת, להרים את שתי הכתפיים כמה שאפשר. שאיפה ונשיפה עמוקה מאוד. כשמחזיקים בתנוחה. להמשיך 2-3 דקות. - יקח את האנרגיה מנעילת הסרעפת ויפתח את הריאות ומרכז הגרון



3. ישיבה מזרחית. להביא את הידיים לאחזית דב. יד ימין פונה למטה. שאיפה עמוקה. נשיפה חזקה ומלאה ומולהבנד. שאיפה להחזיק את האויר. מולהבנד ומנטלית להרים את אנרגיית הפראנה מהבסיס של עמוד השדרה לצ'קרת הכתר. להמשיך עם הנשימה הזו 3 פעמים.

פותח את הלב ואת העצב המרכזי של עמוד השדרה

4. ישיבה מזרחית, להאריך את הידיים לצדדים מקבילות לרצפה. ללחוץ כפות ידיים עם האצבעות מצביעות למעלה. לגלגל עיניים למעלה ופוקוס בעין השלישית. שאיפה עמוקה להחזיק את האויר עם מולהבנד חזק 20 שניות. ואז לשחרר ולחזור. 2-3 דקות.



5. בישיבה מזרחית, להחזיק את הידיים במרכז יחד מעט מרוחקות מהגוף. האצבעות פונות למעלה, עמוד שדרה ישר.

ללחוץ את הידיים יחד. להחזיק בתנוחה 2 דקות. לנוח.

4 ו 5- מעלים את כוחות הריפוי בידיים, סירקולציה של הגוף העליון ויכולות ריכוז.

