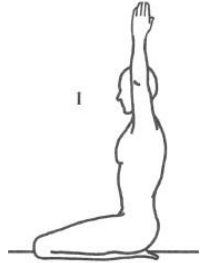


## Kriya for Disease Resistance - מט התנגדות למחלות

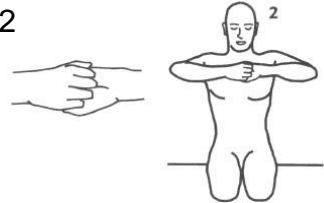
### Kundalini yoga as taught by Yogi Bhajan

כדי להימנע מהתקררויות ומחלות שונות, הכרחי לשמור על תפקודי העיכול והסילוק בגוף. בתוספת איזון חזק של המערכת המטבולית, ולא יהיה ניתן לפגוע בנו. הקריה הזו מפתחת את היכולות האלו. היא נותנת לנו חוזק פיזיולוגי ובונה התנגדות למחלות.

1. Pumping the Stomach - ישיבה על העקבים, למתוח ידיים מעל הראש כפות ידיים לחוצות יחד. שאיפה ולפמפם את הבטן על ידי לחיצה של הנייבל בחוזקה לכיוון עמוד השדרה והרפיה. להמשיך בקצב עד שצריך לנשוף. ואז לנשוף ושוב שאיפה וכו'. 1-3 דקות. לסיום: שאיפה, נשיפה ולהרפות.  
- ממריץ את מערכת העיכול ואת אנרגיית הקונדליני בצ'קרה השלישית.



2. Bear Grip - ישיבה על העקבים. ידיים באחיזת דב בחזה. שאיפה ולהחזיק את האוויר בלי להפריד ידיים. לנסות למשוך אותן אחת מהשניה בכמה שיותר כח. נשיפה. שאיפה ושוב. 1-3 דקות. שאיפה, נשיפה ולנוח.  
- פותח את מרכז הלב וממריץ את בלוטת התימוס.



3. Sitting Bends - ישיבה על העקבים עם האצבעות מחוברות בונוס מאחורי הצוואר. שאיפה ובנשיפה להתכופף קדימה, מצח נוגע ברצפה. שאיפה ולהתיישב חזרה. להמשיך עם נשימות חזקות 1-3 דקות. לסיום: שאיפה לשבת נשיפה ולנוח.  
- משפר עיכול ועוזר לגמישות עמוד השדרה.



4. Front Stretch - ישיבה עם רגליים ישרות קדימה. להחזיק באצבעות בנעילה. נשיפה ולהאריך את עמוד השדרה. להתכופף מהנייבל. להמשיך להאריך. הראש מגיע אחרון. להישאר בפוזיציה. נשימות נורמליות. 1-3 דקות. לסיום: נשיפה ולנוח.  
- התרגיל זרימת אנרגיה בגוף והרפיה עמוקה.

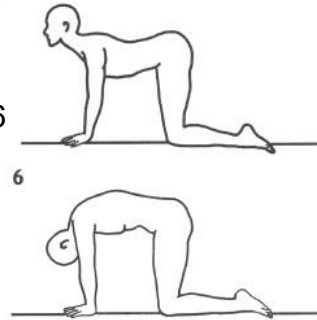


5. Neck Rolls - ישיבה מזרחית. להתחיל לסובב את הצוואר לכיוון השעון. הכתפיים נשארות רפויות ולא זזות. 1-2 דקות ואז לכיוון ההפוך. לסיום: להביא ראש למרכז ולנוח.



- התרגיל הזה והשניים אחריו. משולבים כדי לפתוח את הסירקולציה למוח ולהמריץ בלוטות גבוהות כולל את בלוטת יותרת המוח ועוד בלוטות העובדות יחד כדי לתת הרמוניה לכל הגוף.

6. Cat Cow - בקצב עם נשימות חזקות. 1-3 דקות. בהדרגה להגביר את הקצב כשמרגישים שעמוד השדרה הופך גמיש יותר. לסיום: שאיפה בתנוחה המקורית. נשיפה ולנוח. - התרגיל הזה בשילוב האפקט הקודם עוזר לטרנספורמציה של אנרגיה מינית מהצ'קרה השניה ואנרגיית העיכול של הצ'קרה השלישית



7. Alternate Shoulder Shrugs - ישיבה על העקבים. להרים כתפיים לסירוגין גבוה ככל שאפשר. לשמור על הראש יציב. בשאיפה להרים את שמאל ובנשיפה את ימין. 1-3 דקות. שאיפה ולהרים את שתי הכתפיים למעלה. נשיפה ולנוח.



8. Corpse Pose - הרפיה עמוקה. לשכב על הגב עם הידיים לצדי הגוף. 5-7 דקות.



9. Triangle Pose - רגליים ברווח הירכיים. הסנטר משוך פנימה. להחזיק בתנוחה הזו 5 דקות. נשימה נורמלית. לסיום- שאיפה, נשיפה ולנוח. - התרגיל משפר עיכול ומחזק את כל מערכת העצבים ומרפה קבוצות שרירים מרכזיות בגוף.



10. Elephant Walk - בעמידה להתכופף קדימה ולתפוס בקרסוליים. לשמור על ברכיים ישרות. להתחיל ללכת ברחבי החדר. להמשיך 1-3 דקות. ואז לחזור למקום המקורי לשבת ולנוח. - התרגיל משפר עיכול וסילוק מהגוף ומאזן את השדה האלקטרומגנטי כדי להכין אותך למדיטציה.



Sat Nam