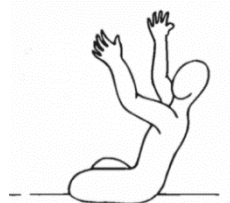


קרייה להתחדשות עצמית

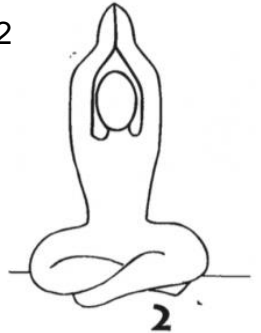
התחדשות עצמית יכולה להיות הרבה דברים. לעתים צריך בוסט של אנרגיה מיידית, לעתים צריך עבודה לטווח הארוך יותר. הקרייה הזו נותנת לך את החוויה של לזוז לכיוון של הכוונות שלך. בגלל שהתנוחות הראשונות עובדות על הידיים חשוב לשבת על שמיכה או כרית כדי ליישר את הגב. על ידי הרמה של הירכיים מהמזרן עמוד השדרה משתנה וקל יותר להחזיק את הידיים למעלה. אם בדר"כ אתה לא עושה זאת נסה ותראה איך זה מרגיש. הקרייה מתחילה ב 5 דקות של נשימות אש מהנייבל, כך שכדאי לעשות נשימות עמוקות כחימום לריאות לפני. לסובב כתפיים או קצת קאט קאו כך שתהיה הרבה תנועה בגב העליון.



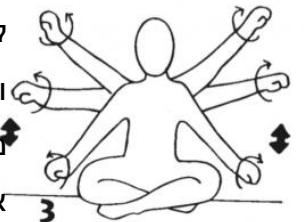
1. לאיזון של סוכר ומלח בגוף- לשבת ישיבה מזרחית ולהישען אחורה. הראש מוטה קצת לאחור, הסנטר בפנים והחזה בחוץ. יהיה לחץ על חגורת הכתפיים. למתוח את הידיים באופן רחב עם אצבעות פתוחות. להיות נינוחים ומלאים אקסטזה בלי קשיחות של השרירים בכלל. להתחיל נשימות אש מהנייבל, להזיז באמת את הנייבל עם כל נשימה. אחרי 3 דקות לפתוח את הפה ולדחוף את הלשון החוצה ולהמשיך בנשימות אש לעוד 2 דקות.



2. למתיחת עמוד השדרה ולשמור עליך צעיר ובריא- ישיבה מזרחית ידיים מתוחות מעל הראש כפות ידיים יחד. להימתח למשוך את עמוד השדרה כלוב הצלעות ובתי השחי למעלה. להילחם בכח הכבידה עם הרצון שלך. להמשיך להימתח עד 3 דקות. לא לתת לכפות הידיים להיפרד. התרגיל הזה יכול להימשך עד 5 דקות אבל לא יותר אלא אם יש לך שעה לנוח אח"כ.



3. לאיזון מערכת הבלוטות (תרגיל שחייב להיעשות יחד עם תרגילים 1 ו 2):
לגעת עם האגודל בשקע שמתחת לאצבע הרביעית- האצבע של הטבעת- SUN, ולסגור את שאר האצבעות עליה כך שנוצר אגרוף. להישען אחורנית כמו בתרגיל 1. מתחו את הזרועות לצדי הגוף והתחילו במהירות להזיז את הידיים בסיבובים קטנים אחורנית. לשמור על המרפקים ישרים אך לא נעולים. להמשיך בסיבובים אחורה תוך כדי העלאה והורדה של הידיים באותו זמן. אמור להיות לחץ בין הכתפיים. 7 דקות.



4. לשחרור עמוד השדרה ולאזון ההמיספרה הימנית והשמאלית במח: ישיבה נוחה, למתוח ידיים ישרות לצדדים, כך שהזרועות נמצאות בקו ישר אחד. הפכו את כף יד שמאל למטה, וכף יד ימין למעלה. לשמור על הידיים בקו אחד, להרים זרוע אחת כאשר השניה מורדת (כמו גל). לזוז הכי מהר שאפשר. 3 דקות.

5. בישיבה נוחה, לכופף את המרפקים כך שהידיים למעלה ליד האוזניים. לשים את האגודל בשקע מתחת לאצבע מרקורי (זרת), ולשמור על האצבעות ישרות מצביעות למעלה. האצבעות לא נוגעות אחת בשניה. לעצום עיניים, להביט בסנטר בעיניים עצומות ולדמיין כאילו אתם צופים באחת הפנטזיות שלכם, מוקרנת על מסך בסנטר שלכם. (לעולם לא יהיו לכם סיוטים אם המדיטציה הזו נערכת כמו שצריך). להרגע ולמדוט 11 דקות. לאחר 11 דקות שאיפה, להחזיק אויר ולהדק את כל השרירים בגוף תוך ישיבה בתנוחה. נשיפה ולחזור על הלחיצה פעמיים נוספות. להקשיב לצ'טר צקר ורטי, לנשום ארוך לאט ועמוק במהלך המדיטציה.

המלצה מוסיקלית: *Chattr Chakkr Vartee. Nirinjan Kaur's version on her Meditations for Transformation*

6. לעמוד ולרקוד. לנער ולשחרר כל חלק בגוף ל 3-5 דקות כדי לפזר את היתרונות של המדיטציה הזו בכל הגוף. לריקוד: *Sada Sat Kaur's "Adi Mantra" from Mantra Masala or Dev Saroop Kaur's "Sat Nam Bangara" from Kundalini Rising.*

7. בישיבה מזרחית לשים את הידיים בתנוחת תפילה, הבהונות ממוקמים בעדינות בחלק בו נגמרת העין ומתחיל גשר האף, מתחת למפגש הגבות. לא ללחוץ פה יותר מדי. צ'אנט "Ong Namo Guru Dev Namo" 3 דקות. לסיום: שאיפה, להחזיק 10 שניות ושחרר. לחזור על כך עוד פעמיים.

"In religion you have to believe something and in yoga you have to experience what you want to believe." This kriya opens you up to believe that you are capable of health, healing and renewal