

Vatskar Dhouti Kriya:

Για να είστε Κύριοι του Πεπτικού σας Συστήματος

Όμως πρέπει να γίνετε με άδειο στομάχι, όχι μετά το φαγητό.

Καθίστε σε οποιαδήποτε στάση με ίσια, τη σπονδυλική στήλη, στρογγυλέψτε τα χείλη σας δημιουργώντας ένα «Ο» και αρχίστε να εισπνέετε σαν να πίνετε μία σειρά από μικρές γουλιές.



Εισπνεύστε όσες περισσότερες «γουλιές» μπορείτε, κρατήστε μέσα τον αέρα, και αρχίστε να περιστρέφετε την κοιλιά σας. Αναδεύστε το στομάχι μέχρις ότου να μην μπορείτε να κρατήσετε άλλο την αναπνοή σας.

Τότε, πολύ απαλά και ευγενικά ελευθερώστε την αναπνοή, σαν ένα ρεύμα μέσα από τη μύτη.

Επαναλάβετε τον κύκλο πάλι, εισπνέοντας σε «γουλιές», κρατώντας τη αναπνοή και περιστρέφοντας την κοιλιά (αναδεύοντας το στομάχι) και μετά εκπνέοντας από τη μύτη. Επαναλάβετε μία τρίτη φορά. Αυτό συνιστά μία ολόκληρη kriya.

Σύμφωνα με τις γιόγκικες διδασκαλίες, απαγορεύεται να ασκείστε στη Vatskar Dhouti Kriya περισσότερο από δύο φορές την ημέρα.

Αν θέλετε να κερδίσετε τον έλεγχο του πεπτικού σας συστήματος, κάντε τη Vatskar Dhouti Kriya μία ή δύο φορές την ημέρα για 40 ημέρες.