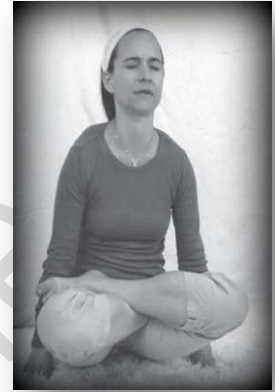


Κρίγια: Ο Γιατρός του Εγκεφάλου

1. Καθίστε στη θέση του Λωτού. Τοποθετήστε τα χέρια στα πλαϊνά του σώματος, δίπλα στα ισχία και χρησιμοποιήστε τα για να ανεβοκατεβάσετε το σώμα. Ωθείστε το πάνω από το έδαφος και μετά αφήστε το να επιστρέψει στην αρχική θέση. Κινηθείτε γρήγορα, συντονίζοντας την κίνηση με Αναπνοή της Φωτιάς, για **2 λεπτά**.

Η ηλικία, σύμφωνα με τους Yogi, μετριέται με την ευλογισία. Όταν ένας άνδρας δεν μπορεί να καθίσει στη θέση του λωτού, η ηλικία του αντιστοιχεί σε εκείνη των 40. Όταν μία γυναίκα δεν μπορεί, αντιστοιχεί σε εκείνη των 120 χρόνων.



2. Ξαπλώστε μπρούμυτα, με το μέτωπο στο πάτωμα. Πλέξτε τα δάχτυλα, πίσω από την πλάτη και κρατήστε τα χέρια τεντωμένα. Εισπνεύστε, ανασηκώστε το κεφάλι και το πάνω



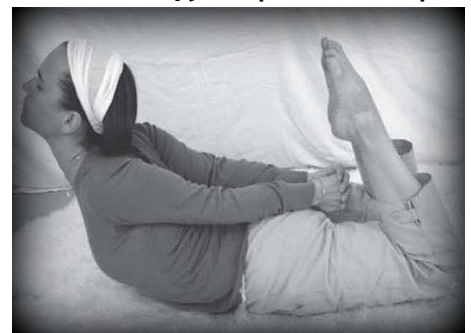
μέρος του κορμού, όσο πιο ψηλά μπορείτε. Μετά εκπνεύστε και επιστρέψτε στην αρχική σας θέση.

Επαναλάβετε την κίνηση **52 φορές**.

Αυτή η άσκηση βοηθά να ανοίξετε το θώρακα.

3. Όπως στην άσκηση Νο 2, εισπνεύστε και ανασηκώστε κεφάλι και κορμό όσο πιο πάνω μπορείτε και, ταυτόχρονα, χτυπήστε τους γλουτούς με τις φτέρνες σας. Εκπνεύστε και χαλαρώστε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε αυτόν τον κύκλο **52 φορές**.

Η άσκηση ενδυναμώνει το κάτω μέρος της πλάτης και θεραπεύει τον πόνο της συγκεκριμένης περιοχής.





4. Ξαπλώστε ανάσκελα, πλέκοντας τα δάχτυλά σας μπροστά από το αφαλό. Αναπηδήστε, φέρνοντας τα πόδια πάνω και πίσω από το κεφάλι, χωρίς οι γλουτοί να ακουμπούν στο πάτωμα.

Επαναλάβετε την κίνηση για **52 φορές**.

Η άσκηση αυτή, είναι σπουδαία για την απελευθέρωση της συσσωρευμένης έντασης και απογοήτευσης!

5. Ελάτε στη θέση του κόρακα. Εκτείνετε τα χέρια σας μπροστά, παράλληλα με το έδαφος και ενώστε τις παλάμες.

α. Εισπνέοντας, σηκωθείτε όρθιοι και χτυπήστε τις παλάμες επάνω από το κεφάλι, με τα χέρια τεντωμένα.

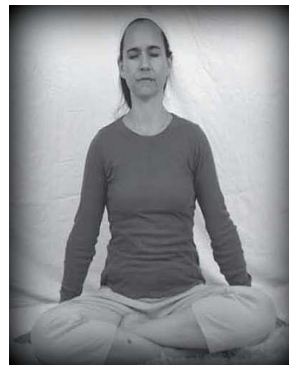
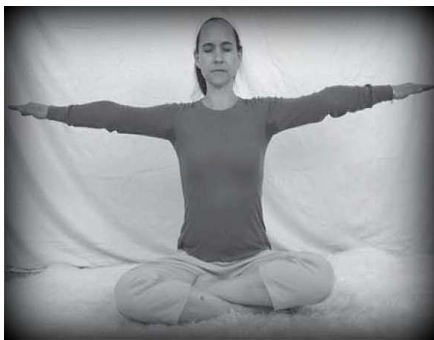
β. Εκπνέοντας επιστρέψτε στην αρχική στάση και χτυπήστε τις παλάμες μπροστά, διατηρώντας πάντα τα χέρια τεντωμένα.



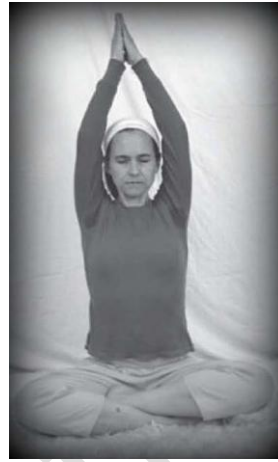
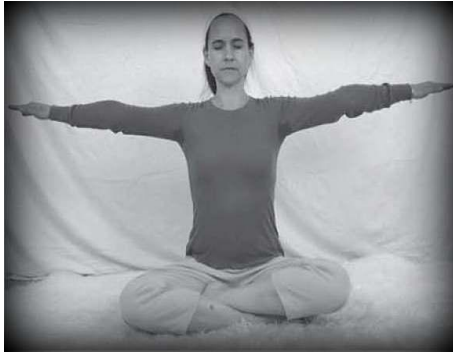
6. Αυτή είναι μία άσκηση που αποτελείται από 4 μέρη. Κάθε μέρος εκτελείται σε 4 χρόνους.

α. Καθίστε στην Εύκολη Θέση, με τα χέρια στην έκταση, παράλληλα προς το έδαφος, παλάμες στραμμένες προς τα κάτω. Κρατήστε τα χέρια καλά τεντωμένα, σαν από σίδηρο, σε όλη τη διάρκεια της άσκησης.

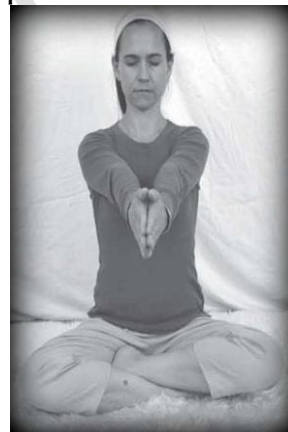
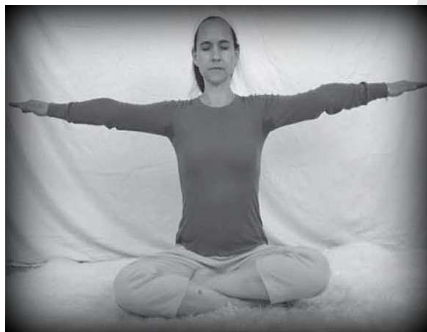
β. Πρώτα, ανεβοκατεβάστε τα χέρια, σαν να πετάτε, 3 φορές. Την 4^η φορά χτυπήστε σταθερά το έδαφος με τις παλάμες.



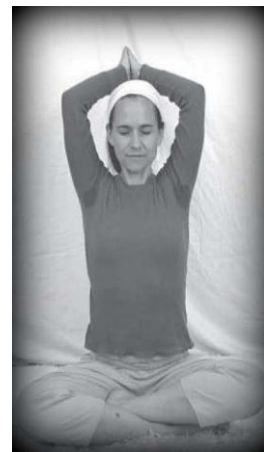
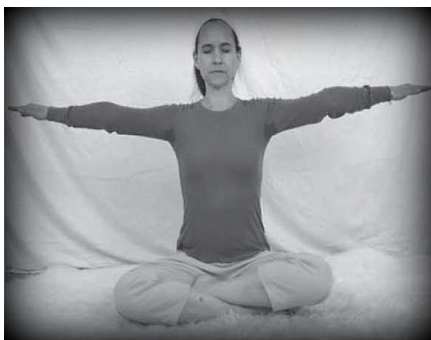
γ. στη δεύτερη φάση, ανεβοκατεβάστε με τον ίδιο τρόπο τα χέρια, 3 φορές και μετά χτυπήστε τις παλάμες πάνω από το κεφάλι.



δ. στην τρίτη φάση, ανεβοκατεβάστε με τον ίδιο τρόπο τα χέρια, 3 φορές και μετά χτυπήστε τις παλάμες, φέρνοντας τα χέρια μπροστά.



ε. Στο τέλος, ανεβοκατεβάστε με τον ίδιο τρόπο τα χέρια 3 φορές και μετά χτυπήστε τις παλάμες, φέρνοντας τα χέρια πίσω από το κεφάλι.



Όταν η σειρά των κινήσεων σας γίνει οικεία, υποκαταστήστε το μέτρημα με το μάντρα **Har Har Hari**. Επαναλάβετε την κίνηση, απαγγέλλοντας ρυθμικά για 2 λεπτά.

Αυτή η σειρά των ασκήσεων εστιάζει στον εγκέφαλο. Χρησιμοποιώντας το μάντρα Har Har Hari, προκαλείτε το τμήμα του εγκεφάλου που προβάλλει, να υποστηρίξει, βοηθήσει τον αρχικό εγκέφαλο. Διατηρώντας τα χέρια τεντωμένα και σφιχτά, ενεργοποιούνται τα ρεφλεξολογικά σημεία που βρίσκονται κατά μήκος τους και είναι... ο καλλίτερος βελονισμός.

7. Επαναλάβετε την άσκηση 6 χρησιμοποιώντας το Guru Gaitri Mantra:

Gobinday, mukanday, udaaray, apaaray, hareeung, kareeung, nirnaamay, akaamay

Η άσκηση είναι η ίδια, αλλά η κίνηση των χεριών είναι πιο γρήγορη. Ανεβοκατεβάστε τα χέρια με κάθε λέξη και χτυπήστε τις παλάμες στις λέξεις Apaaray και Akaamay. Συνεχίστε για 3 λεπτά.

Χρησιμοποιώντας το GuruGaitriMantra είναι πιο δύσκολο, γιατί υπάρχουν περισσότερες λέξεις που πρέπει να συντονισθούν με την κίνηση. Η ανατολική ζώνη ή αρχικό και προβολικό τμήμα του εγκεφάλου, ενεργοποιείται από την εναλλαγή των λέξεων. Το GuruGaitriMantraέχει την μοναδική ικανότητα να ισορροπεί τα συγκεκριμένα τμήματα του εγκεφάλου. Όταν και τα δύο τμήματά του ενώνονται με έναν ισορροπημένο τρόπο, αυτό αναγκάζει τον εγκέφαλο να λειτουργήσει δημιουργικά, να επικοινωνήσει αποτελεσματικά, και να προβάλλει κάθε απαραίτητη άμυνα. Αυτή η άσκηση δοκιμάζει το I.Q.

8. Επαναλάβετε την άσκηση 6 για 3 λεπτά.

9. Καθίστε στην εύκολη θέση, κλείστε τα μάτια και διαλογιστείτε με το τραγούδι Himalaya ή κάποιο άλλο όμορφο τραγούδι. Καθώς το ακούτε, αφήστε τον ήχο των λέξεων και τη μουσική να δημιουργήσουν μία συχνότητα, εισχωρώντας στο δεξιό ημισφαίριο του εγκεφάλου, και μετά αφήστε να ενεργοποιηθεί το αριστερό ημισφαίριο δημιουργώντας με τον τρόπο αυτό μία κίνηση.

Τραγουδήστε και φανταστείτε ότι πετάτε στα 40,000 μέτρα. Διαλογιστικά, κινήστε τους ώμους, τον κορμό, τα χέρια, εκφράζοντας δημιουργικά τον εαυτό σας. Είναι μία θεμελιώδης ανθρώπινη κίνηση. Εκφράστε τα συναισθήματά σας, μέσα από την κίνηση του σώματος, για 5 λεπτά.

