

Κρίγια για τη χαλάρωση των εντάσεων

(1-3 λεπτά σε κάθε στάση)

- 1) Ξαπλώστε ανάσκελα στο έδαφος, τοποθετώντας τις παλάμες πάνω στην κοιλιά και αφουγκραστείτε την αναπνοή σας. Αναπνέετε βαθιά, μακριά και αργά.
- 2) Παραμένετε ξαπλωμένοι και φέρνετε τα γόνατα στο στήθος. Τα αγκαλιάζετε με τα χέρια και συνεχίζετε να αναπνέετε βαθιά, μακριά και αργά.
- 3) Στην ίδια πάντα θέση φέρνετε τα πόδια και τα χέρια στις 90° και αρχίζετε να τα κινείτε απαλά σαν να βαδίζετε επάνω σε σύννεφα.
- 4) Κάθεστε στην εύκολη θέση και πιάνοντας το αριστερό σας πόδι με τα χέρια το φέρνετε προς το μέτωπο. Εισπνέετε καθώς φέρνετε το πόδι προς τα επάνω εκπνέετε καθώς το φέρνετε στην αρχική του θέση, στο έδαφος. Όταν ολοκληρώσετε επαναλαμβάνετε το ίδιο με το δεξί πόδι.
- 5) Στην εύκολη θέση κάνετε στροφή του κορμού: εισπνοή στο κέντρο και εκπνοή στρέφοντας τον κορμό προς τα αριστερά καθώς φέρνετε το δεξί χέρι στο αριστερό γόνατο και το αριστερό πίσω σας και αντίστροφα.
- 6) Ξαπλώνετε πάλι ανάσκελα, χέρια στα πλαϊνά του σώματος, ελαφρά ανοικτά με τις παλάμες προς τα κάτω. Στηρίζετε στις παλάμες και ανασηκώνετε το θώρακα προς τα επάνω, ανοίγοντας τον και δημιουργώντας ένα τόξο. Το κεφάλι ακολουθεί την κίνηση αλλά δεν ανασηκώνετε από το έδαφος.
- 7) Μόλις ολοκληρώσετε την προηγούμενη άσκηση φέρνετε τα γόνατά σας στο στήθος, τα αγκαλιάζετε και παραμένετε αναπνέοντας βαθιά, αποκαθιστώντας την ένταση που δημιουργήθηκε προηγουμένως.
- 8) Στην ίδια θέση τα χέρια στο κλείδωμα της Αφροδίτης (πλέκετε τα δάκτυλα μεταξύ τους) και τα τοποθετείτε πίσω από τον αυχένα. Λυγίζετε τα γόνατα με τα πέλματα στο έδαφος και εισπνέετε όταν τα πόδια βρίσκονται σε αυτήν τη θέση. Εκπνέετε καθώς σταυρώνετε το αριστερό πόδι πάνω από το δεξί και στρέφετε το σώμα σας προς τα δεξιά. Στη συνέχεια επιστρέφετε στο κέντρο, εισπνέετε και εκπνέετε σταυρώνοντας αντίθετα τα πόδια -δεξί πάνω από το αριστερό – και στρέφετε προς τα αριστερά. Οι ώμοι και τα χέρια παραμένουν στο έδαφος κατά τη στροφή.
- 9) Παραμένοντας ξαπλωμένοι ανάσκελα, φέρνετε τα πόδια στις 90° και τα ανοίγετε σε διάσταση κρατώντας τα με τα χέρια από την εσωτερική μεριά στο ύψος των γονάτων.
- 10) Χαλάρωση ξαπλωμένοι ανάσκελα
- 11) Διαλογισθείτε στην εύκολη θέση με το μάντρα:

**Ad Gureh Nameh, Jugad Gureh Nameh,
Sat Gurey Nameh, Siri Guru Dev-eh Nameh**