

Krija na emoční a duševní rovnováhu a prevenci předčasné menopauzy

21. července 1977

(V originále: *Emotional and Mental Balance
and Prevention of Early Menopause*)

1. Postavte se s koleny a patami u sebe, chodidla stojí celou plochou na zemi a palce na nohách směřují do stran (chodidla do věčka) pro udržení rovnováhy. Paže protáhneme přímo nad hlavu, horní část paží přitiskneme co nejbližší k uším. (Palce můžeme zaklesnout dohromady.) Nohy jsou rovné, kolena protažená. Začnete se zaklánět dozadu asi do 20° úhlu od spodního konce páteře. Hlava, páteř a paže tvoří nepřerušovanou křivku, přičemž paže zůstávají přilepené na uši. Setrvejte v pozici a dýchejte dlouhým, hlubokým a jemným dechem. **2 minuty**

Toto cvičení se nazývá „záračný záklon“. Neohýbá se člověk, ohýbá se negativita v člověku. Upravuje nastavení bodu středu a emocionálního a rozzlobeného člověka přivádí ke klidu. Kdyby se páteř dostala do 90 stupňů a dech se zpomalil na čtyři cykly za minutu, člověk by dosáhl naprostého klidu. Ale to by trvalo dlouho, zatímco toto cvičení se provádí krátce. V této poloze se objeví silná a automatická tendence k třesu.



2. Z pozice v záklonu velmi pomalu přejděte do hlubokého předklonu, paže jsou stále protažené a přitisknuté na uši. Zůstaňte v předklonu a nadechněte se. Zadržte dech při nádechu a co nejdéle pumpujte pupíkem. Pak vydechněte, zadržte dech při výdechu a opět co nejdéle pumpujte pupíkem. Pokračujte stejným způsobem po dobu **2 minut**.

Výše uvedená cvičení předcházejí menopauze a jiným „ženským nemocem“, jejichž typickými projevy jsou pocity nejistoty a emocionální chování.

3. Ve stoji roznožte do co největší šíře, ale tak abyste neztratili rovnováhu. Ohněte paže v loktech, víceméně vodorovně se zemí. Začněte střední rychlostí točit boky v co nejširších kroužcích. Pohyb může být směrem doleva či doprava. **2 minuty**

Toto cvičení bolí a zaměřuje se na oblast, kterou nikdy nemasírujeme a kde nechcete cítit bolest – spodní část páteře. Toto cvičení pracuje na pozdvižení ducha, napravuje mentalitu oběti a dodává vůli bojovat a nevzdávat se.



4. Nohy zůstávají široce rozkročené jako ve cvičení č. 3, avšak ruce rozpažíme do stran. Začněte dělat střídavé kroužky pažemi. Paže se nepřiblíží více než 30° k tělu. Rytmus je jeden kroužek paží za vteřinu. Při plynulém kroužení pažemi se předkloňte dopředu do 90°, pomalu se narovnejte a pak zakloňte dozadu. Předklon i záklon je veden z pasu. Pohyb pažemi i trupem je plynulý. Celý cyklus trvá 15 vteřin. **1 a ½ minuty.**

Toto cvičení dává výdrž, jasné myšlení a předchází menopauze.



5. Hluboká relaxace. 10 minut.