

Krija za mladostno svežino

3, 11 ali 31 minut



Usedite se v lahki položaj, hrbtenica naj bo vzravnana, brado rahlo potisnite v vrat. Dlani položite na kolena in naredite gyan mudro (sklenite palec in kazalec).

Obrnite jezik navzgor in nazaj s konico proti korenu jezika in ga sesajte (**manduki mudra**). Kmalu se bo začela v ustih proizvajati nektarju podobna tekočina. Potrpežljivo jo pijte.

Nadaljujte **3, 11 ali 31 minut**.

Opombe:

Ob rednem izvajanju vam bo krija pomladila telo, mišična tkiva, celo sivi lasje bodo izginili. Podaljšajte čas izvajanja do točke, ko se počutite izpolnjene (največ 31 minut). Dobri učinki te krije so pogojeni z zmernostjo pri spolnem življenju in zdravo prehrano.

Glejte tudi »Aging«; »Blood Disease.« Krijo za pomladitev najdete v **Sadhana Guidelines**, stran 55-56.