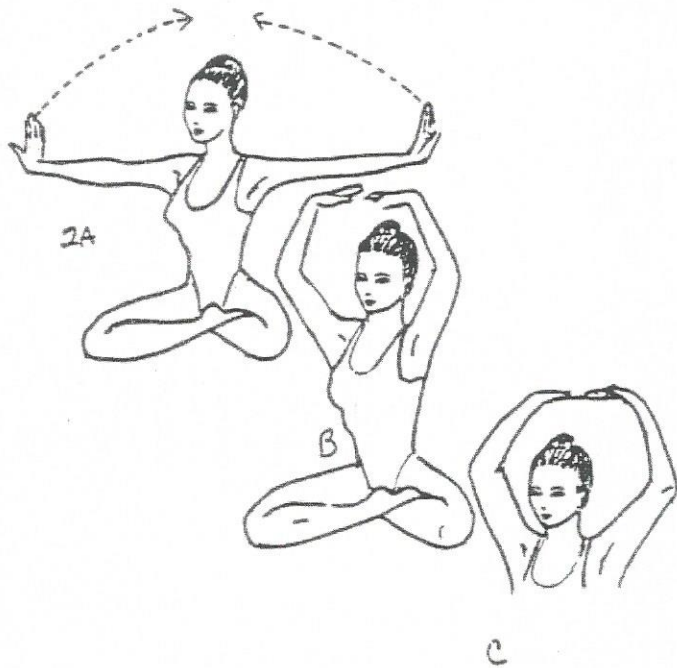


## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БАЛАНСА ГОЛОВЫ И СЕРДЦА

«Переход к Эпохе Сердца», стр. 57

1. Сядьте в Простую позу, вытяните руки в стороны параллельно полу, согните руки в запястьях под углом  $90^\circ$ , ладони при этом направлены в стороны; (2) поверните кисти рук так, чтобы кончики пальцев были направлены вперёд; (3) верните их в исходное положение; (4) поверните кисти так, чтобы кончики пальцев были направлены назад. Вдыхайте в положениях 1 и 3, выдыхайте в положениях 2 и 4. Двигайтесь ритмично. Один цикл занимает примерно 4 секунды. Это упражнение меняет химию мозга. Выполняйте его 6-7 минут.



2. Как и в предыдущем упражнении руки вытянуты в стороны, ладони развёрнуты в стороны. (1) Вдохните и поднимите руки вверх, округлив их, ладони слегка перекрещиваются над головой в плоскости ПЕРЕД МАКУШКОЙ. (2) Верните руки в исходное положение на выдохе. (3) Вдохните, поднимите руки вверх, округлив их, ладони направлены вверх, как и в первой части упражнения, но теперь ладони перекрещиваются ЗА МАКУШКОЙ. Продолжайте 1-2 минуты.

3. Продолжайте движения руками, как описано во втором упражнении, добавив приседания в позу Ворона. Приседайте в позу Ворона на выдохе, руки при этом разведены в стороны. На вдохе вставайте, поднимая руки над головой. Продолжайте 3-4 минуты. Старайтесь делать одно приседание в секунду.

