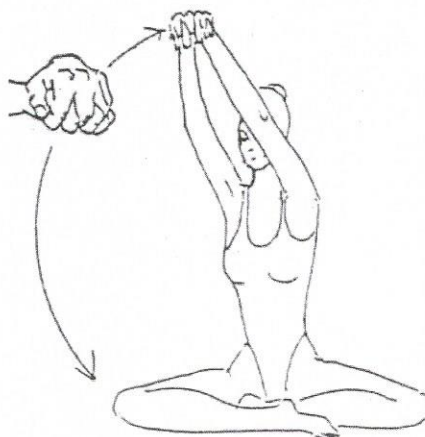


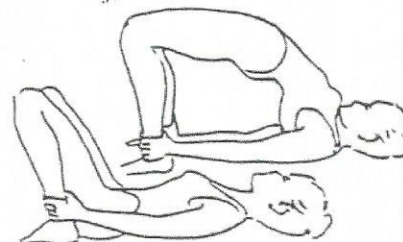
Эта крия балансирует энергию катных центров, избавит вас от стрессов, зависимости и сексуальных отклонений. Стабилизирует психо-эмоциональное состояние и направляет поток энергии вверх.

Комплекс второй

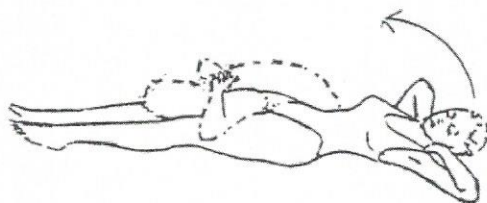
1. В Простой позе обхватите правой рукой левую. Ладони обеих рук направлены вниз, кончики пальцев – в сторону от тела. Затем пропустите пальцы правой руки между пальцами левой и сожмите кисти в один общий кулак (это похоже на замок Венеры, только ладони направлены в одну сторону, вниз). Вытяните руки вверх вправо, удерживая руки прямыми в локтях, и опустите сильным движением вниз справа. Верните в исходное положение вверху и снова опустите. Продолжайте 1 минуту. Поменяйте положение рук, теперь расположите левую руку сверху и выполняйте махи на левой стороне. 1 минута. Снова поменяйте стороны и продолжайте 1,5 минуты. Ещё раз поменяйте стороны и продолжайте 1 минуту. Двигайтесь от основания позвоночника, как безумные! Используйте вес рук для создания инерции движения.



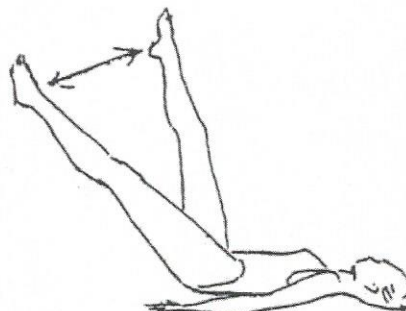
2. Обычная поза Лягушки. Кончики пальцев на полу, руки прямые между ног. Поднимите ягодицы, опустите голову. Пятки подняты над полом и касаются друг друга. Выполняйте крию Лягушки быстро, но не сходите с ума. 1,5 минуты.



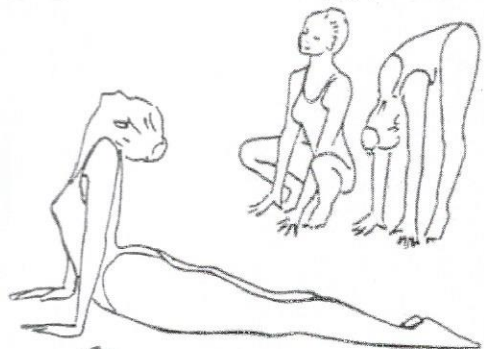
3. Лягте на спину, стопы плотно касаются пола рядом с ягодицами. Обхватите голени и поднимите бёдра в позу Перевернутого Лука. Быстро опускайте и поднимайте бёдра с дыханием Огня. В этот раз сойдите с ума! Максимально поднимайтесь вверх. Продолжайте 3 минуты.



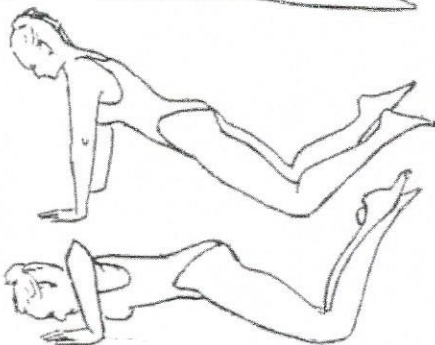
4. Лягте на спину и переплетите пальцы за головой, пятки рядом друг с другом. Быстро сядьте и коснитесь лбом коленей. Вернитесь в исходное положение. 2 минуты.



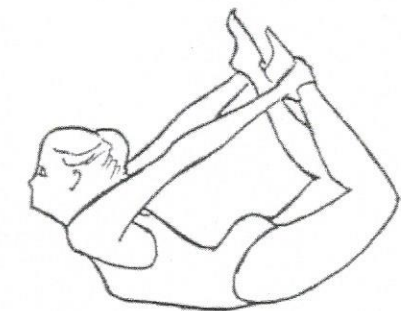
5. По-прежнему лёжа на спине, поднимите ноги под углом 60°. Выполняйте перекрёстное движение в течение 30-60 секунд, широко разводя их в стороны. Без паузы включите в движение руки, поднимая их вверх, когда ноги расходятся в стороны, и опуская на пол за головой, когда ноги перекрещиваются. 3 минуты.



6. 52 Лягушки. Сразу же перейдите к следующему упражнению.



7. Примите позу Кобры. На вдохе перейдите из неё в позу Платформы на коленях (тело прямое от головы до коленей). На выдохе из Платформы перейдите в позу женского отжимания от пола (сгибая руки в локтях, удерживая тело прямым, коснитесь носом пола). Поменяйте позу из Платформы в отжимания 52 раза.



8. Поза Лука. Лягте на живот, обхватите голени, прогнитесь вверх, поднимая руки и стопы как можно выше, стараясь дотянуться пальцами ног до головы. Начните перекатываться вперёд-назад, как кресло-качалка. Пусть вас раскачивает ваше дыхание. «Тот кто будет выполнять такое раскачивание 15-20 минут в день, никогда не постареет!» Выполняйте 2 минуты.



9. В Простой позе, сидя абсолютно прямо, как Йог, сложив пальцы в Гьян мудру, пойте АРДАС БХАИ 3 минуты.

АРДАС БХАИ

АМАР ДАС ГУРУ
АМАР ДАС ГУРУ
АРДАС БХАИ

РАМ ДАС ГУРУ
РАМ ДАС ГУРУ
РАМ ДАС ГУРУ
САЧИ САИ