

## Активизируйте иммунную систему



Сядьте в Простую позу, подбородок втянут, грудь расправлена. Высуньте язык и начните быстро дышать через рот. Это называется Собачье дыхание. Продолжайте это диафрагмальное дыхание **3-5 мин.**

Завершение: вдохните, задержите дыхание на **15 сек.**, прижмите язык к верхнему нёбу. Выдохните. Повторите эту последовательность ещё два раза.

Это упражнение даёт энергию иммунной системе для борьбы с инфекциями. У него очень большой целительный эффект. Когда вы чувствуете покалывание в пальцах ног, бёдрах и нижней части спины – это указывает на то, что вы выполняете упражнение правильно.

*«Если пища, которую вы едите, делает ваш ум  
беспокойным, а тело уставшим, такая пища бесполезна». Гуру Нанак*