

Для гипофиза, паращитовидной железы и репродуктивной системы



Сядьте в Позу Целибата - ягодицы между пятками на полу; сплетите пальцы в замок Венеры позади шеи и наклоняйтесь вперед, дотрагиваясь до земли лишь подбородком, ведя счет до 10. Вниз на 1, вверх на 2, вниз на 3, вверх на 4, вниз на 5, вверх на 6, вниз на 7, вверх на 8...9 и 10. Продолжайте 15 минут.

Это упражнение, в этой позе известно, как Бхуджар Бхуджанг Асана. Она освобождает от проблем с репродуктивной системой и от проблем с гипофизарной железой, а когда подбородок касается земли, стимулируется и паращитовидная железа.

Эта практика гарантирует изменение общей суммы нас самих. Наслаждайтесь!