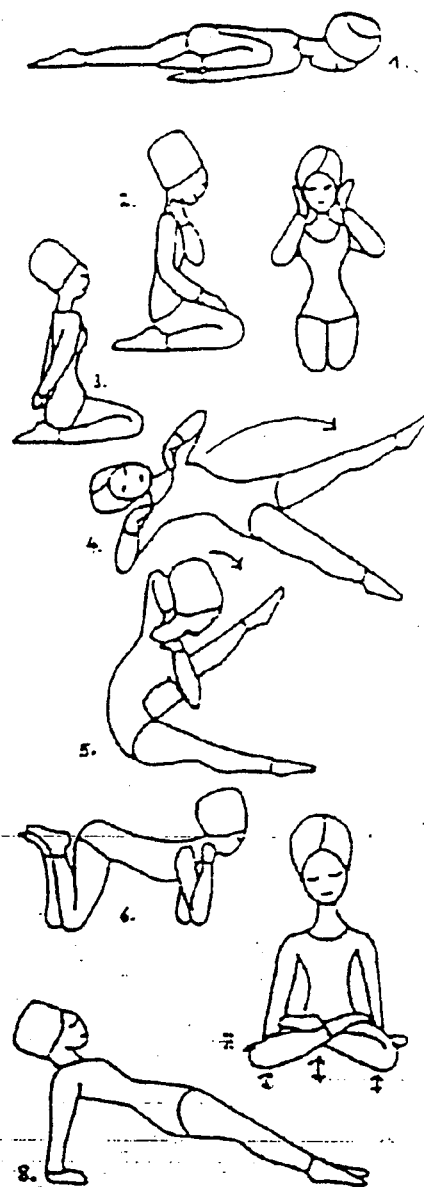


Крийя для снятия предменструального напряжения

1. Сядьте на пятки. Вытяните левую ногу назад. Нагнитесь и опустите голову на пол. Положите руки вдоль туловища ладонями вверх. Расслабляйтесь в таком положении 3 минуты, затем поменяйте ноги и повторите.
2. Сядьте на пятки. Массируйте горло от воротниковой зоны до подбородка в течение 2 минут. Затем массируйте уши и мочки ушей ладонями, двигайте ладонями вверх и вниз и совершайте круговые движения. Продолжайте 2-3 минуты.
3. Немедленно сожмите руки в Замок Венеры за спиной. Вдохните глубоко и повернитесь влево. Затем выдохните с поворотом вправо. Спустя 3 минуты сделайте вдох и позвольте энергии двигаться по позвоночнику.
4. Растянитесь на спине. Поднимите руки к плечам, локти лежат на полу. Расставьте ноги как можно шире. Медитируя над всеми мышцами, очень медленно, мышца за мышцей, поднимайте туловище и наклоняйтесь вперед, пока нос не коснется пола. Держите позу 3 минуты, затем расслабьтесь.
5. Повторите движение как в предыдущем упражнении, только на этот раз наклонитесь носом к левому колену. Держите 1 минуту. Затем вдохните и выдохните 3 раза и лягте на спину. Повторите движения к правой ноге.
6. Встаньте на локти и колени. Поднимите предплечья вверх, а пятками тянитесь к ягодицам. Голову поднимите вверх и начните ходить по комнате. Продолжайте 3 минуты, затем расслабьтесь на спине.
7. Сядьте в позу лотоса и упритесь руками в пол позади ног. Продвигайтесь вперед, поднимая ноги и таз и перемещая их вперед. 3 минуты.
8. Сядьте прямо с вытянутыми ногами. Поставьте руки на пол за спиной. Поднимите таз и начните перемещаться вперед, опираясь на руки и пятки. Можно немного прогнуться в талии. 3 минуты.
9. Глубокая релаксация на спине 15 минут



Комментарии: Часто боли, связанные с менструацией, вызваны недостаточной физической нагрузкой и накопленным напряжением. У женщины напряжение в первую очередь сосредоточено в яичниках, от чего они становятся жесткими. Раз в месяц яичники испытывают очень медленное сокращение и движение, а напряжению этому препятствует. В связи с этим гормональные механизмы нарушаются и другие мышцы сокращаются. Если вы регулярно делаете упражнения, помогающие снять напряжение и уравновесить меридианы половых органов, эта проблема устраняется.

1 упражнение это медитация, если делать его по 11 минут на каждую сторону. В этой крийе она работает с сексуальными нервами и гормонами. 2 и 3 упр. снимают напряжение в яичниках. 4 и 5 упр. активизируют энергию пупочного центра и направляют ее в сексуальные нервы и регулируют секрецию половых желез. 6 упр. регулирует циркуляцию крови в голове и яичниках. 7 упр. Активизирует пупочный центр и предотвращает головные боли. 8 упр. Снимает напряжение ума. Практикуйте эту крийю 40 дней, если вы испытываете хроническое напряжение.