

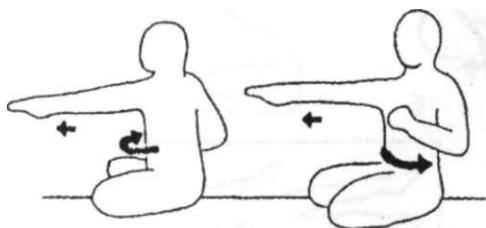
Перезарядите себя



1. Встаньте на руки и колени. Делайте Кошку - Корову с Дыханием Огня. 1-2 минуты.

2. Сядьте в Простую позу и вытяните вперёд левую руку. Затем вытяните правую руку прямо перед собой, скручивая туловище влево в то время, когда вы притягиваете левую руку. Продолжайте. Скручивайте туловище и плечи влево и вправо, как будто вы тяните тяжёлую верёвку. Двигайтесь энергично. 3 минуты.

3. Перекачивайтесь вперёд и назад на животе в позе Лука с Дыханием Огня. 3 минуты.

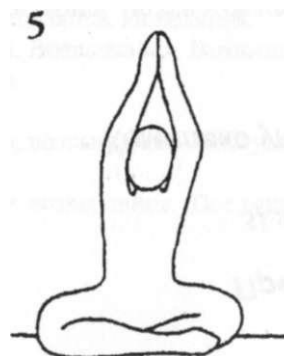
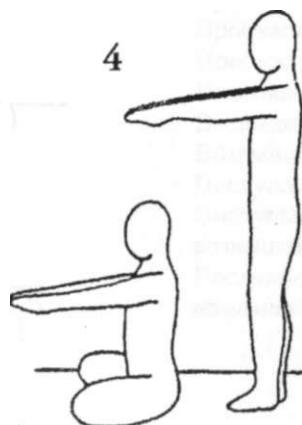


4. Вставайте с вытянутыми вперёд руками, ладони опущены вниз. Садитесь и снова вставайте. 20 раз.

5. Сядьте в Простую позу, руки вытянуты над головой, ладони вместе. Пойте свою любимую мантру. 2 минуты. Вдохните и потянитесь. Выдохните и расслабьтесь.

6. Лягте на живот и засните. 11-21 минута.

3



«Не становитесь духовными ради меня. Я не становился духовным ради кого-то. Я стал духовным только ради себя». ЙБ