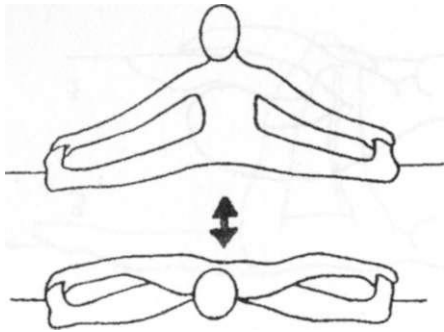


## Регулирование циркуляции крови

14 июня, 1984

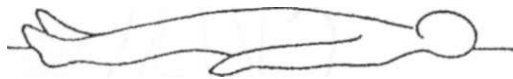


1. Сядьте с широко расставленными ногами. Возьмитесь руками за большие пальцы ног, вдохните и потянитесь вниз, наклоняя лоб к полу. Вдохните и поднимитесь вверх. Продолжайте выполнять эти наклоны 2 1\2 минуты. Выполняйте упражнение мощно. Приведите своё тело в баланс.

2. Лягте на спину, руки лежат вдоль туловища. Быстро поднимайте и опускайте бёдра. 3 минуты. Это движение раскрывает нижнюю часть спины, если выполнять его правильно, оно может предотвратить старость. Двигайтесь быстро и мощно.



3. По-прежнему лёжа на спине, прижмите колени к груди и обхватите ноги руками в нижней части лодыжек. Покатайтесь налево и направо. Это движение из стороны в сторону массирует нижнюю часть спины. 1 минута.



4. Поза Лягушки: сядьте на корточки так, чтобы ягодицы лежали на пятках. Пятки не касаются пола и соприкасаются друг с другом. Упритесь кончиками пальцев в пол между коленями. Вдохните через нос и выпрямите ноги, сохраняя кончики пальцев на полу. Выдохните через рот и вернитесь в положение на корточках. 52 раза.



5. Сядьте в Простую позу, соедините ладони в Молитвенной мудре напротив лба, большие пальцы лежат по центру лба. Закройте глаза и дышите медленно и глубоко. 3 минуты. Эта медитация может помочь вам контролировать высокое кровяное давление и усилить обменные процессы.

*«Этот комплекс упражнений регулирует циркуляцию крови, поскольку ваша кровь должна полностью снабжать все клетки вашего тела питательными веществами и жизненной энергией». ГЧСХ*

*«Кундалини Йога — это очень древняя наука осознания реальности внутри сознания». ЙБ*

