

1



2

3



4



5



6



7



Укрепление иммунной системы для женщин

10 октября, 1986

1. Лягте на спину. Соедините пальцы Меркурия (мизинцы) и большие пальцы на каждой руке и начните делать над грудью перекрёстные движения вперёд и назад. Держите локти прямыми. Это движение улучшает циркуляцию крови в области груди. **2 мин.**

2. Продолжайте двигать руками как в упр. 1, подтяните колени и начните делать перекрёстные движения ногами на уровне лодыжек из стороны в сторону. **2 мин.**

3. Лягте на спину, руки и ноги расслаблены. Голова лежит на полу и вы быстро поворачиваете её из стороны в сторону. Это то же самое движение как, когда вы говорите «нет». **2 мин.**

4. Подтяните колени к груди, обхватите их руками и поднимите голову так, чтобы нос оказался между коленей. Удерживайте это положение и мощно дышите дыханием Огня. **2 мин.**

5. Повернитесь на живот и начните быстро ударять кулаками по ягодицам. Это ваша молодость. **2 мин.**

6. Перейдите в позу Лука, балансируя на пупочном центре. Удерживайте положение и делайте дыхание Огня. **2 мин.** Расслабьтесь.

7. Оставайтесь в позе Лука и начните перекачиваться вперёд и назад. **3 минуты.**

8. Расслабьтесь.

«Вы не тело. Вы не ум. Вы не дух. Вы сочетание этих трёх сил. Вы командир, ответственный за это триединство. Вы не триединство».