

Крия за сексуалния нерв (Kriya for the Sex Nerve)

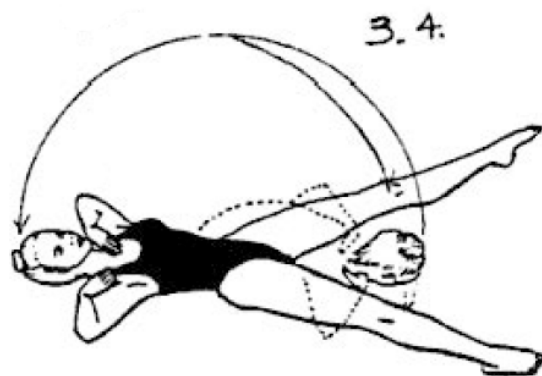


1. Седнете, разтворете краката си надалеч, поставете ръцете си върху бедрата и огъвайте гръбнака за **2 минути**.



2. В същата позиция натиснете дланите на пода, на около 45 см. пред слабините за **2 минути**.

Тези две упражнения изцеждат лимфните жлези в слабините и бедрата и стимулират сексуалния нерв.



3. Легнете на земята по гръб, с крака, разтворени възможно най-широко, ръцете се хващат за раменете, пръстите са отпред, палците на гърба и лактите на земята. Медитирайте върху всички мускули, докато вдигате торса, колкото е възможно по-бавно, мускул по мускул, докато накрая носа е на земята между коленете. Задръжте за **3 минути** и се отпуснете.

4. Продължете както в Упражнение 3, но наведете главата към лявото коляно и задръжте за **1 минута**, вдишайте, повторете **3 пъти** и се отпуснете надолу. Повторете, с главата към дясното коляно - задръжте за **1 минута**, вдишайте и повторете **3 пъти** и се отпуснете надолу.

Упражнения 3 и 4 отварят енергията на пъпния център и я насочват към сексуалните нерви, балансирайки ендокринната секреция.



5. Отпуснете се.