

Крия за облекчаване на стреса (Kriya for Stress-Relief)



1. Застанете прави и свийте ръцете си около себе си, така че да сте прегърнали долните ребра толкова здраво, колкото можете. Започнете да изнасяте последователно краката напред и като изградите инерция, направете с всяко изнасяне на крака - малък скок.

Това повишава сърдечния ритъм, премахва всяко напрежение в краката, глезените и краката и разхлабва хълбоците.

Време: 3-5 минути.



2. Това упражнение е същото като **#1**, но сега прибавяме навеждане напред за докосване на пръстите на краката след всеки удар с ритник (ритник / ритник / огъване) и се изправяте обратно, за да продължите. Дръжте краката възможно най-прави, за да разтегнете сухожилията.

Това упражнение е от полза за балансиране на горните и долните чакри, както и на централната меридианна линия.

Време: 2 минути.

3. Застанете на колене върху петите си в *поза скала*. Заклучете ръцете си и ги поставете на върха на главата. Поддържайки гръбнака изправен, започнете да рисувате кръгове с торса.

Това освобождава токсините от нашите клетки (което е важно, защото токсините в клетките често свиват кръвния поток).

Време: 1 минута.





4. Все още на колене, поставете дланите си на бузите, като хълмчетата на Венера натискат нагоре под скулите. Натискайте достатъчно, за да изкривите лицето и да направите говоренето трудно. Свийте устните и "пийте", докато вдишвате (сякаш пиете голяма напитка). Издишвайте силно през носа.

Време: 2 минути.



5. Седнете удобно в *лесна поза* и продължете със същото дишане от **#4**. Поставете ръцете си на коленете, оставяйки тялото да се огъне на едната страна, след това се върнете в центъра и се огънете на другата страна. Вдишвайте, докато се огъвате на едната страна и издишайте – на другата. Опитайте се да направите движението колкото е възможно по-дълбоко.

Време: 2 минути.



6. Отпуснете се по гръб, с ръце отстрани на тялото, с длани нагоре. Отпуснете се максимално и плавно преминете към сън за около **1 час**. Ако нямате време за това, тогава **11 минути** също ще имат добър ефект.

Слушайте всяка музика, която ви успокоява и релаксира.

Останете в съня за **11-60 минути**.

Моля, изтеглете Singh Kaur - Wahe Guru Wahe Jio от ТУК!