

Крия - да направи кожата ви сияйна (Kriya to Make Your Skin Radiant)

Този комплекс от упражнения работи за подобряване на кожата чрез премахване ефектите от дългосрочния гняв и стрес посредством регулиране на метаболизма.

Стресът и гневът засягат кожата. Вътрешният гняв може да ви накара да постигнете много, но ако сте ядосан и обвиняващ, този гняв ще ви държи в състояние на ниско самочувствие. Това създава дълготраен стрес, който притъпява ума, прави живота скучен и отнема щастието ви.



1. Седнете с протегнати напред крака, ръцете са отстрани до тялото. Поддържайки петите на земята, свийте и повдигнете лявото коляно. Докато спускате лявото коляно, свийте и повдигнете дясното коляно, така че да движите коленете нагоре и надолу. **3 минути.**



2. Продължете със същото движение на краката, както при Упражнение #1. Протегнете ръцете право напред, с длани надолу. Започнете последователно да движите ръцете нагоре и надолу, координирайки се с движението на краката, така че лявото коляно и лявата ръка да се движат заедно и дясното коляно и дясната ръка да се движат заедно. Движете се със скорост 5 пъти в секунда или по-бързо и се опитайте да се изпотите. **15 минути.**



3. Легнете по гръб, с ръце отстрани на тялото. Повдигнете и спуснете таза така, че всичко от раменете до глезените да се вдигне от земята, след което да се спусне обратно. Движете се много бързо. **9 минути.**



4. Същото като Упражнение #3, но вместо да лежи по гръб, легнете по корем. **13 минути.**



5. *Котешки разтягания* последователно на лявата страна, след това на дясната страна. Направете колкото можете повече. **4 минути.**

6. Дълбока релаксация. Легнете и се отпуснете. Дишайте изключително бавно. **11 минути.**