

Медитация LA736 920911 - Презаредете ендокринната си система (Meditation LA736 920911 - Recharge Your Glandular System)

Работа с ендокринната система: възстановяваме черния дроб



I упражнение - 16 минути:

Затворете очите и изплезете езика навън.

Ръцете са сгънати в лактите, дланите гледат напред, показалците и средните пръсти са изправени нагоре, палците фиксират безименните и малки пръсти.

Поемете дълбоко въздух през носа и издишайте през устата, като езикът ви виси. Дръжте гърба си изправен.

Преминете през трудностите. Дишайте съзнателно. Тласкайте въздуха, вдишайте със сила и издишайте енергично през устата, като езикът стърчи навън, енергично изтласкайте въздуха през устата. Вдишайте дълбоко и издишайте, вдишвайте през носа и издишайте през устата, език навън. След **16 минути** поемете дълбоко въздух и издишайте топовно 3 пъти. Отпуснете се.



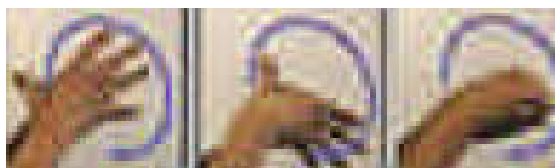
II упражнение - 11 минути:

Преплетете пръстите на ръцете си във *Венерин захват* и направете кръгови движения, заедно с раменете в посока далеч от вас, от

пъпа до гърдите. Затворете очи и продължете да въртите ръцете. В това упражнение кръвта ще подхрани очите. Продължавайте да въртите ръцете си в постоянен ритъм.

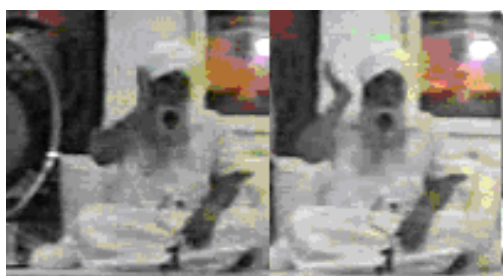
Ще бъдете поразени от ефекта ѝ върху гръдния кош. Въртенето на ръцете се придружава от въртенето на тялото, раменете и свиването на пъпа.

Накрая поемете дълбоко въздух и разтърсете бурно ръцете си, разтърсете, разтърсете и след това се отпуснете. Повторете 3 пъти.



III упражнение - 5 минути:

Докоснете върховете на пръстите на двете ръце заедно и започнете да правите кръгови движения, за да балансирате меридианите.



След като изпълните това упражнение, поставете дланта си върху челюстта и започнете бързо да потупвате мястото близо до ухото, 1 минута с дясната ръка и 1 минута с лявата ръка. Накрая 1 минута с две ръце. Това малко упражнение балансира меридианите на ръцете и ушите.

След това релаксирайте за **7 минути** преди да преминете към следващото упражнение.



IV упражнение - 9 минути:

И сега вие сте птици, които летят и размахват ръце като крила, летят и се носят, грациозно, благородно, не прекъсвайте тази крия, вие сте красиви птици. Не спирайте. Летете, летете, красиви птици. Използвайте силата на самовнушението. Летете, летете. Накрая вдишайте, вдигнете ръце над главата си и плеснете с ръце, издишайте. Вдишайте, пляскайте, издишайте, без пауза. 3 пъти.



Отпуснете се.

Това упражнение ще балансира вашата ендокринна система.