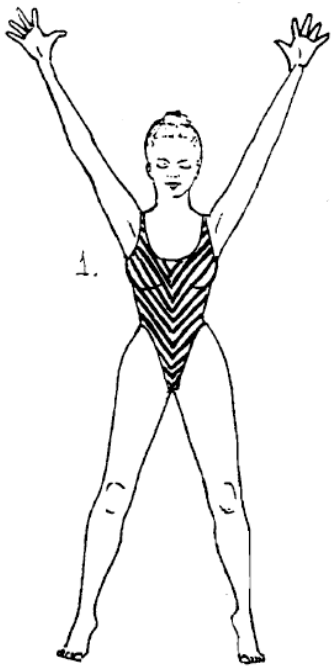
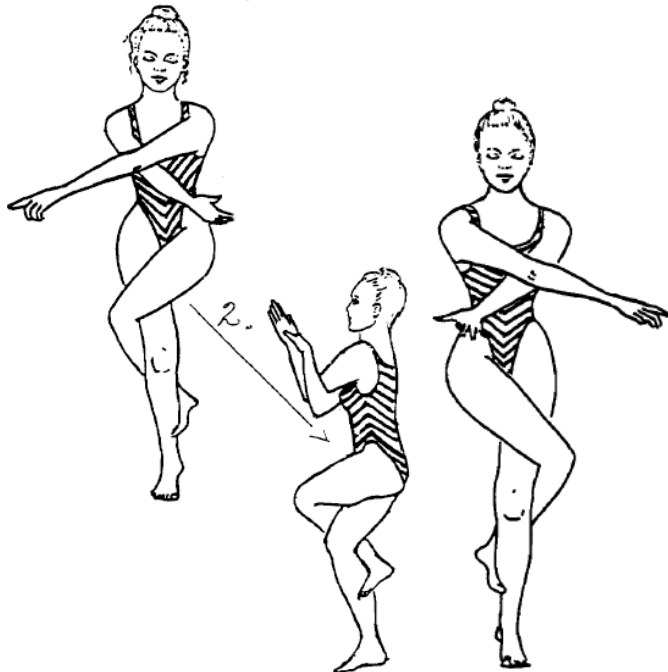


Комплекс за хипофизната жлеза #1 (Set for the Pituitary Gland #1)



1. Застанете прави на пръстите на краката, вдигнете двете си ръце на 60°, разперете широко пръстите на ръцете и задръжте с огнено дишане за **3-5 минути**.



2. Все още стоейки прави, свийте дясното коляно, прекарайте левия крак над дясното бедро и го увийте, закачайки пръстите на левия крак на десния глезен. След това кръстосайте ръцете, дясната под лявата, така че десният лакът да е отдолу, а левия лакът отгоре и предмишниците са успоредни и вертикално нагоре и допрете дланите. Задръжте *позата орел* (Garudasana) за **3-5 минути** с нормално дишане. Сменете страни и повторете.

Времетата са добавени от Guru Rattana Kaur.