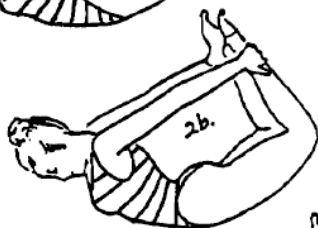


Комплекс за хипофизната жлеза #3

(Set for the Pituitary Gland #3)



1. Йоги ходене на пръсти: повдигайки коленете колкото е възможно по-високо, ходете на пръстите на краката с мощно дишане за **3-5 минути**.



2. *Поза лък* за хипофизата:

а) *Поза лък* с ръце,хващащи срещуположните глезени. Вдишайте нагоре, задръжте за 10 секунди и издишайте надолу.

б) *Поза лък*, с ръце,хващащи глезените от същата страна, брадичката е прибрана към гръдната кост, вдишвайте нагоре, задръжте 10 секунди и издишайте надолу.

в) Нормална *поза лък*, вдишвайте нагоре, задръжте 10 секунди и издишайте надолу.

г) *Поза лък* с ръце (или юмруци) на стомаха под таза, брадичката е на земята, повдигнете краката възможно най-високо и задръжте с огнено за 1 минута.

Тази серии са за Лунния център на брадичката.



3. *Маха мудра*: ("Големият печат на йога") Седнете на лявата пета и протегнете десния крак напред,хващайки големия пръст на десния крак с дясната ръка. Издърпвайки се напред, хванете дясната пета с лявата ръка. Приберете брадичката към гърдите и фиксирайте очите върху големия пръст на десния крак.

Вдишайте дълбоко, издишайте и задръжте дъха за около 8 секунди, издърпайте плътно *Мулбандха* (Mulbandha) и диафрагмено заключване. Вдишайте, повторете и продължете за **7½ минути**. Сменете краката и повторете за **още 7½ минути**.