

Щитовидна и паращитовидни жлези – упражнения (Thyroid – Paratiroide Exercises)



ЩИТОВИДНА И ПАРАЩИТОВИДНИ ЖЛЕЗИ

Дишане със свирене. Заоблете устните и вдишайте, като свирите пронизително и издишайте през носа. Или сменете - вдишайте през носа, издишайте със свирене през заоблената уста.

Активира щитовидната и паращитовидните жлези (и фиксира мускулите на бузите).



СТИМУЛИЦИЯ НА ЩИТОВИДНИТЕ И ПАРАЩИТОВИДНИ СЕКРЕЦИИ

Джеландхара бандха (Jalandhara Bhandha) или вратно заключване е свиването на задната част на врата и гърлото, така че брадичката да почива във вдлъбнатината на ключицата, без да се наклонява главата. Изправяйки гръдните прешлени, позволявате на прана да тече свободно към мозъка.

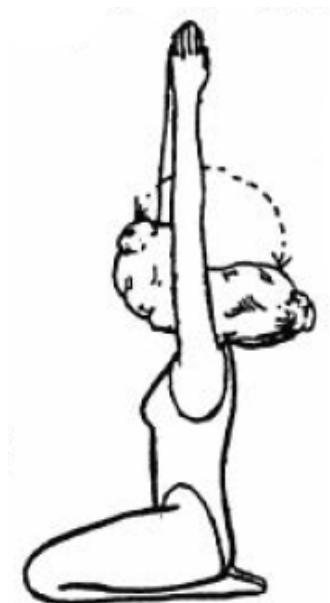
Това предотвратява проблеми с блокираната енергия, а налягането на щитовидната жлеза и паращитовидните жлези ги кара да секретират и активират висшите функции на хипофизата.

Вратното заключване трябва да се прилага при всички медитации, освен ако не е посочено друго.



ЗА ВРАТА И ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА

Застанете прави, краката са отворени на ширината на раменете, ръцете са в *молитвена мудра* пред сърцето. Вдишайте и изпънете ръцете нагоре и навън до 60°, спуснете главата назад и издишайте обратно в *молитвена мудра* за **2-3 минути**.



ВРАТА & ЩИТОВИДНАТА ЖЛЕЗА

Седнали, протегнете ръце нагоре в позиция на *Сат крия* (Sat Kriya), дланите са събрани над главата и докато издишате, наведете главата напред, брадичката е към гърдите. След това, вдишвайки, извийте гърба назад, бавно и плавно за **2 минути**.



СТИМУЛИРА ЗАГУБАТА НА ТЕГЛО, БАЛАНСИРА ПАРАЩИТОВИДНИТЕ ЖЛЕЗИ

Седейки в *лесна поза*, изпълнете ръцете директно напред, свийте дланите в юмруци, с прибрани палци, и последователно повдигайте и спускайте ръцете със сила, като координирате движението с мощно дишане за **8 минути**.