

Комплекс упражнения за нервната система (Exercise Set for the Nervous System)



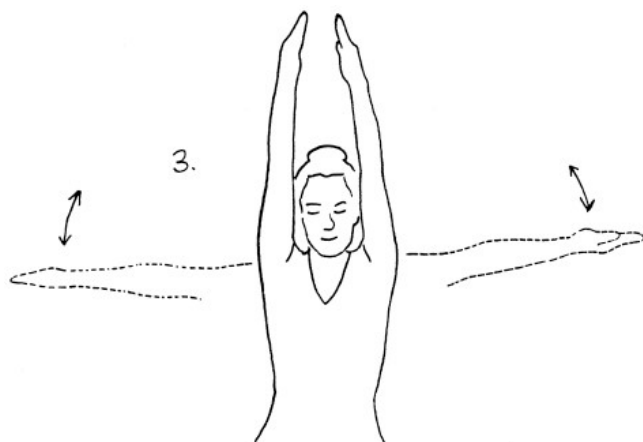
1. Седнете в *лесна поза*. Поставете ръцете отстрани с кокалчетата и показалците, подпрени на пода за опора. Вдишайте през устата и извийте гръбнака напред, повдигнете шията нагоре и изтласкайте брадичката и гърдите навън (А). След това издишайте през устата и извивайки гръбнака назад, вкарайте брадичката в гърдите (В). Продължете с мощно дишане за **4 минути**. Това упражнение отваря белите дробове и работи за премахване на гняв, мъка и несигурност. Той също така подобрява бдителността и яснотата на ума и предотвратява сенилността.



- 2.** Останете седнали в *лесна поза*.
- ❖ Поставете ръцете пред врата с дланите една към друга, на разстояние 10-15 см, докато броите **1**.
 - ❖ Докато броите **2** преместете ръцете към раменете с дланите по диагонал на тялото. Докато броите **3** изпънете ръцете успоредно на земята с дланите надолу отстрани.
 - ❖ След това, докато броите **4** върнете ръцете към раменете с дланите по диагонал на тялото.

Продължете тази последователност, като подържате пръстите стегнати, а движенията силни и прецизни.

Движете се бързо и мощно за **11 минути**. Това упражнение работи върху системата за съобщения на мозъка.



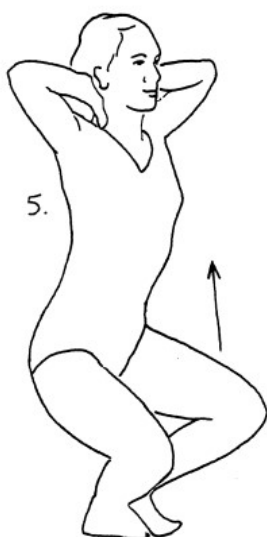
- 3.** В *лесна поза*, изпънете ръцете настрани в страни с дланите нагоре. Дръжте дланите и ръцете изправени и се движете леко, повдигнете ги над главата, без да докосвате дланите. След това ги спуснете, сякаш един един тон тежест пада надолу. Брадичката и шията трябва да се издигат на около 5 см, когато повдигате ръцете. Продължете да се движите бързо и да дишате мощно за **4 минути**. Това упражнение премахва отлаганията от шията.



4. Легнете по корем с длани, плоски на пода под раменете. Петите са заедно с ходилата нагоре. Вдишайте в *поза кобра*, извивайки гръбначния стълб от врата до основата на гръбначния стълб, докато ръцете са изправени с фиксирани лакти. Започнете да ритате последователно дупето с редуващи се пети. Движете се бързо и мощно.

Продължете за **6 минути**.

Това упражнение работи върху коленете, които контролират голяма част от тъканите на тялото. Когато коленете не се поддържат във форма, те могат да бъдат причина за мозъчни тумори и допълнителни израстъци в артериите и храносмилателния тракт.



5. Клекнете в *поза гарван* (Crow Pose), със стъпала, плоски на пода. Преплетете пръстите във *Венерин захват* (Venus Lock) и ги поставете зад врата. Отворете широко гръдния кош и отскачайте нагоре и надолу в *поза гарван* (Crow Pose) за **3 такта**.

На **4-ия такт** се изправете и след това се спуснете обратно в *поза гарван* (Crow Pose) навреме за първото броене, без да нарушавате ритъма.

Продължете за **4 минути**.

Това упражнение дава на жената абсолютен контрол над половите ѝ органи.



6. Изправете се и изпънете ръцете нагоре над главата, ръцете прегръщат ушите. Поставете дланите в молитвена мудра (Prayer Mudra) с кръстосани палци.

Докато се разтягате, започнете да мантрувате **Хар, Хар, Хар, Хар ...** непрекъснато с върха на езика, удрящ горното небце зад зъбите.

Продължете за **2 минути**.

Вдишайте и разтегнете мощно цялото тяло. Издишайте и се отпуснете.