

Комплекс упражнения за балансиране на главата и сърцето (Exercise Set Balancing the Head and the Heart)



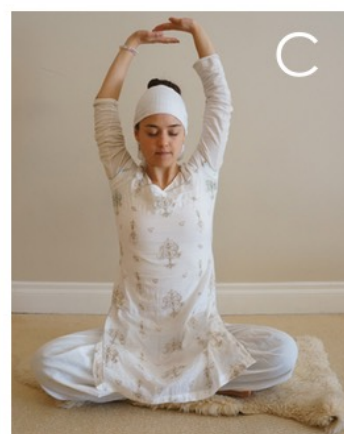
1. Седнете в *лесна поза*, ръцете са протегнати настрани, повдигнати на 90° от китките, дланите навън и пръстите са събрани.

Движението е разделено на **4 части**, като се започне с позиция (А). В позиция 2 завъртаме ръцете от китките, така че пръстите да сочат напред (В). В позиция 3 се върнете в първоначалната позиция (А); и в позиция 4 завъртете китките така, че пръстите да сочат навън (С).

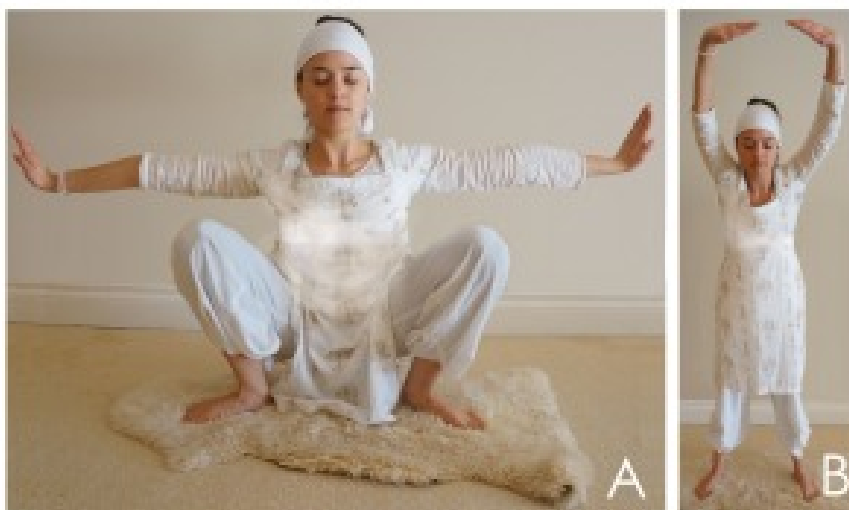
Лактите ще се въртят. Движете се в ритъм на един пълен цикъл на всеки 4 секунди.

Дръжте ръцете изправени и продължете за **6 - 7 минути**, вдишвайки в позиция А, издишвайки в позиции В и С.

„Това упражнение променя химията на мозъчните течности“



2. Все още в *лесна поза*, протегнете прави ръце настрани, дланите са навън (А). В първата част на упражнението вдишайте, докато ръцете се издигат нагоре, за да образуват дъга, с длани, пресичащи се малко отгоре, над предната част главата, без да се докосват (В). Спуснете ръцете си до първоначалната позиция, докато издишвате, и след това вдигнете ръцете си отново, докато вдишвате, този път кръстосайте дланите си малко зад горната част на главата (С). Продължавайте енергично движението и винаги държайки ръцете успоредни на земята, когато са в позиция А. Продължете за **1-2 минути**.



3. Изправете се, сега приклепнете и добавете в *поза гарван* движението на ръцете, както в *Упражнение 2*. Докато издишвате, слезте до *поза гарван*, с колене, събрани към гърдите и ходила, плоски на земята (А). Докато вдишвате и вдигате ръце над главата си, се изправете (В). Продължете последователно да клякате в *поза гарван* и да се изправяте с движение на ръцете за около **3-4 минути** със скорост от 1 секунда на движение.

От: Kundalini for Youth and Joy