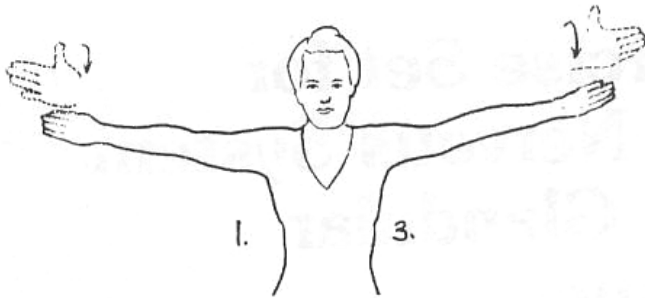
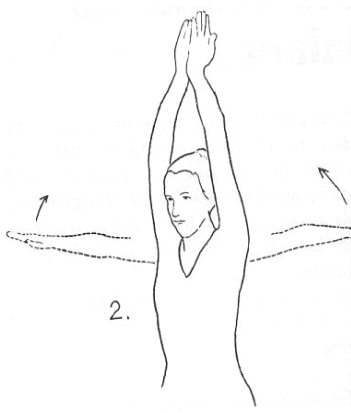


Комплекс упражнения за синхронизация на ума и тялото (Exercise Set for Mind and Body Synchronization)

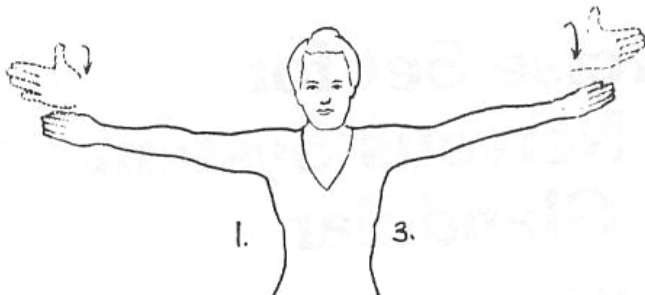


1. Седнете в *лесна поза*. Изпънете ръцете встрани, дланите са обърнати напред, палците са нагоре и пръстите са изправени. Завъртете ръцете напред, така че дланите да са обърнати назад, като палците докосват месестата част на дланта под малкия пръст (хълчето на Меркурий) (А). Дръжте лактите изправени. Координирайте ритмично въртенето на ръцете с мощно *огнено дишане* при всяко завъртане. Продължете възможно най-мощно за **3 минути**. Това упражнение работи върху хипофизата. То работи специално върху меридианната точка, която помага да се контролира егото.



2. Останете седнали в *лесна поза* с ръце, изпънати право встрани, с длани надолу (А). Вдишайте и вдигнете ръцете над главата, така че дланите да са обърнати една към друга и върховете на пръстите леко се докосват (В). Издишайте и се върнете в първоначалното положение.

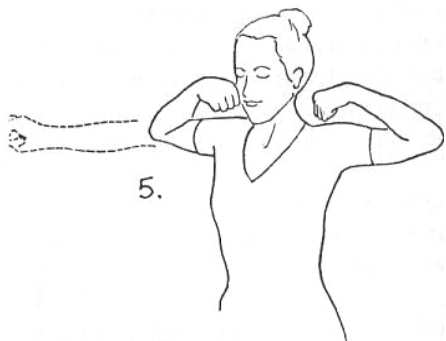
Продължете с много мощно дишане за **3 минути**. Това упражнение работи върху мозъка.



3. Повторете Упражнение 1 за **1 минута**.



4. Седейки в *лесна поза*, изпънете ръцете право в страни. Сгъвайки китките, бързо движете двете ръце нагоре и надолу. Продължете ритмично да координирате движението с мощно *огнено дишане* за **1 минута**. Това упражнение работи върху нервната система.



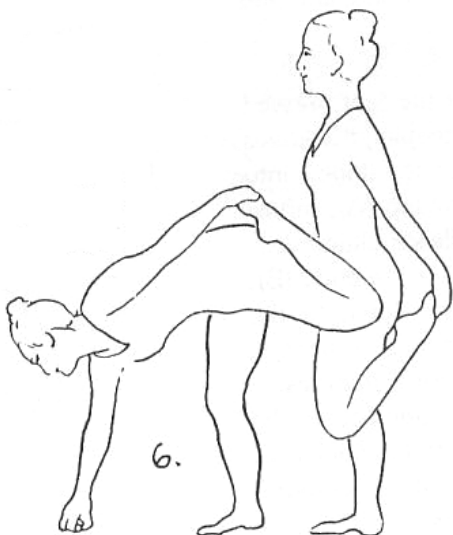
5.

5. Останете в лесна поза с ръце, изпънати право в страни.

Свийте ръцете в юмруци, с палци вътре в тях, докосвайки хълмчето под малкия пръст (А). Вдишайте и доближете юмруците до раменете, като сгънете лактите (В), издишайте назад.

Продължете да координирате движението с мощно **огнено дишане за 1 минута.**

Това упражнение работи върху ушите, носа и гърлото.



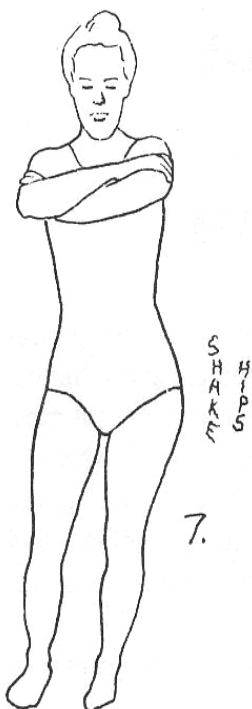
6.

6. Изправете се. Свийте лявото коляно и хванете левия си глезен с лявата ръка и го вдигнете зад себе си, като държите десния крак изправен.

Балансирайки на единия крак, наведете се от бедрото и докоснете земята с дясната си ръка и след това се върнете негоре.

Продължете движението за **1 минута.**

След това вдишайте, сменете краката и продължете **още 1 минута.**



7.

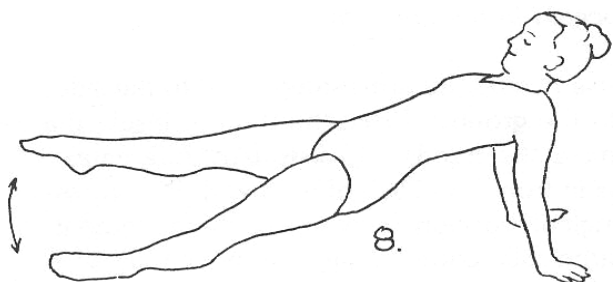
7. Застанете прави и сгънете ръце на нивото на раменете, успоредни на земята и навън от гърдите.

Хванете всяка ръка със срещуположната длан. Започнете да разклащате бедрата бързо от една на друга страна, като същевременно държите стъпалата и горната част на торса неподвижни.

Продължете за **5 минути.**

Това упражнение стимулира дебелото черво и подпомага храносмилането.

Възможно е да има болка в центъра на корема, ако дебелото черво не се движи правилно. Това упражнение ще го регулира.



8. Застанете в поза задна платформа.

Тялото образува права линия с пети на пода и горна част на тялото, задържана от изпънатите ръце (А).
Вдишайте, докато повдигате десния крак нагоре.
Издишайте, докато го спускате надолу.

Повторете с левия крак.

Дръжте тялото изправено, а главата нагоре.

Продължете ритмично да координирате движението с мощно дишане за **3 минути**.

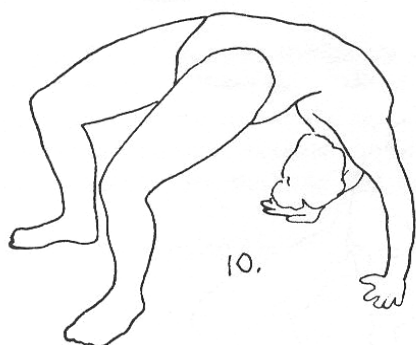
Това упражнение работи върху щитовидната жлеза и укрепва пъпния център. Също така балансира цялата област на тазобедрената става и предотвратява менструални проблеми.



9. Клекнете в поза гарван, стъпалата са плоски на пода. Ръцете са поставени пред вас за баланс.

Пейте красива мантра или дишайте продължително и нежно.

Продължете за около **4 минути**.



10. Легнете по гръб и се извийте в поза колело.

Краката трябва да бъдат свити със стъпала, притиснати към пода, близо до дупето.

Сгъвайки лактите, поставете дланите на ръцете на пода зад раменете с насочени пръсти назад към раменете (А).

Вдишайте и внимателно повдигнете задните части, така че тялото да образува една непрекъсната арка от петите до дланите на ръцете (В).

За пореден път започнете да пейте красива мантра или дишайте продължително и нежно.

Продължете за **1 минута**.

От: Kundalini for Youth and Joy